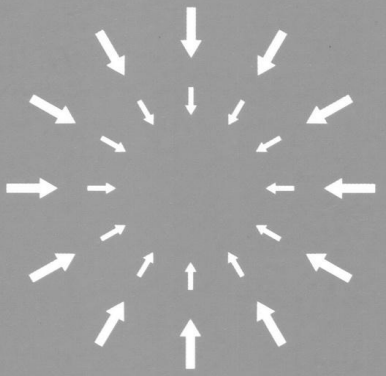
MINIMALISM DIGITAL

De la autorul *DEEP WORK*

CAL NEWPORT

CAL NEWPORT

este profesor de informatică la Universitatea Georgetown și a scris șase cărți, printre care *Deep Work* și *So Good They Can't Ignore You*. Nu-l veți găsi pe Twitter, Facebook sau Instagram, dar îl puteți găsi adeseori acasă, alături de familie, în Washington, D.C., sau scriind eseuri pentru site-ul său, calnewport.com.



M↓N↓MAL↓SM
D↓G↓TAL

MINIMALISM DIGITAL

Traducere
din engleză de
Raluca Chifu

CAL NEWPORT

Titlul original al acestei cărți este *DIGITAL MINIMALISM. Choosing a Focused Life in a Noisy World.* Autor: Cal Newport.

Copyright © 2019 by Calvin C. Newport
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangements with **Portfolio**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Publica, 2019, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEWPORT, CAL
Minimalism digital : concentrează-te pe propria viață într-o lume plină de zgomot / Cal Newport ; trad. din engleză de Raluca Chifu. - București : Publica, 2019

ISBN 978-606-722-367-5

I. Chifu, Raluca (trad.)

159.9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Cristina Bălan

CORECTORI: Paula Rotaru, Liliana Duță

DTP: Răzvan Nasea

Juliei:
partenera mea, muza mea,
vocea rațiunii mele

Cuprins

Introducere 9

PARTEA ÎNTÂI | Fundamente

1. O cursă dezechilibrată a înarmării 21
2. Minimalismul digital 41
3. Curățenia digitală 69

PARTEA A DOUA | Practici

4. Fă-ți timp pentru tine 91
5. Nu da clic pe „Like" 127
6. Recuperează-ți timpul liber 161
7. Alătură-te mișcării Atenția Rezistă 203

Concluzie 235
Mulțumiri 241
Note 243

Introducere

În septembrie 2016, influentul blogger și comentator Andrew Sullivan a scris pentru revista *New York* un eseu de 7 000 de cuvinte, intitulat „I Used to Be a Human Being"*. Subtitlul său era alarmant: „Un bombardament infinit de știri, bârfe și imagini ne-a transformat în niște maniaci dependenți de informații. Pe mine m-a distrus. S-ar putea să vă distrugă și pe voi".[1] Articolul a fost distribuit de multă lume. Recunosc însă că prima dată când l-am citit n-am înțeles corect avertismentul autorului. Sunt unul dintre puținii membri ai generației mele care n-au avut niciodată un cont pe rețelele sociale și care tind să nu petreacă mult timp navigând pe internet. Telefonul joacă un rol minor în viața mea, lucru care mă scoate în afara experienței dintr-o bulă, despre care vorbește articolul. Altfel spus, știam că inovațiile din epoca internetului jucau un rol tot mai intruziv în viața multora, dar nu înțelegeam *visceral* ce înseamnă acest lucru, până când totul s-a schimbat.

La începutul anului 2016, am publicat o carte intitulată *Deep Work*[**], cu privire la valoarea subapreciată a concentrării intense și la modul în care utilizarea excesivă a instrumentelor de comunicare perturbatoare din lumea profesională îi împiedică pe oameni să producă lucruri de calitate. Pe măsură ce cartea

* În traducere aproximativă, „Am fost, odată, un om" (n.t.).

** Carte apărută și în limba română, cu titlul *Deep Work. Concentrarea ca superputere într-o lume a perturbărilor*, traducere din engleză de Mihaela Sofonea, Editura Publica, București, 2018 (n.t.).

mea și-a găsit un public, am început să primesc vești de la tot mai mulți cititori. Unii mi-au trimis mesaje, alții m-au abordat după aparițiile în public, dar mulți mi-au adresat aceeași întrebare: cum rămâne cu viețile personale? Oamenii erau de acord cu argumentele mele privind perturbările de la locul de muncă, dar îmi explicau că erau și mai tulburați de modul în care noile tehnologii storceau semnificația și satisfacția din timpul petrecut în afara muncii. Acest lucru mi-a atras atenția și m-a aruncat pe neașteptate într-un curs intensiv despre tentațiile și pericolele vieții digitale moderne. Aproape toți cei cu care am vorbit credeau în puterea internetului și au recunoscut că acesta poate și ar trebui să fie o forță care să le îmbunătățească viețile. Nu voiau neapărat să renunțe la Google Maps sau să-și închidă contul de Instagram, dar simțeau că relația lor actuală cu tehnologia era nesustenabilă, iar dacă ceva nu se schimba repejor, ar fi avut de suferit.

Un termen comun pe care l-am tot auzit în conversațiile despre viața digitală modernă a fost *epuizare*. Nu e vorba că o anumită aplicație sau un site ar fi neapărat rele, analizate izolat. După cum au clarificat multe persoane, problema era impactul general de a avea *atât de multe* bile strălucitoare care le atrăgeau atenția și le afectau starea de spirit. Problema lor cu această activitate frenetică ținea nu atât de amănunte, cât de faptul că începea să le scape de sub control. Puțini oameni vor să-și petreacă atâta vreme online, dar instrumentele respective au un mod de a cultiva dependențe comportamentale. Nevoia de a verifica Twitter sau de a reîmprospăta Reddit devine un tic nervos, care sparge timpul neîntrerupt în fragmente prea mici pentru a susține prezența necesară pentru o viață trăită cu intenție.

După cum am descoperit în cercetările mele ulterioare (și voi argumenta în capitolul următor), unele dintre aceste proprietăți adictive sunt accidentale (puțină lume ar fi estimat

măsura în care mesajele text aveau să ne controleze atenția), dar multe sunt chiar intenționate (utilizarea compulsivă este fundamentul multor planuri de afaceri pentru rețelele sociale). Totuși, indiferent de sursă, această atracție irezistibilă pentru ecrane îi face pe oameni să simtă că renunță tot mai mult la autonomie când vine vorba să decidă cum își gestionează atenția. Desigur, nimeni nu a bifat căsuța cu pierderea controlului. Toți au descărcat aplicațiile și s-au înregistrat din motive întemeiate, descoperind apoi, cu amară ironie, că aceste servicii începeau să submineze tocmai valorile care le făcuseră atrăgătoare la început: s-au înscris pe Facebook ca să țină legătura cu prietenii din celălalt colț de țară și au ajuns să nu mai poată purta o conversație neîntreruptă cu prietenul cu care stau la masă.

Am aflat și despre impactul negativ al activității online nerestricționate asupra echilibrului mintal. Multe persoane cu care am vorbit au subliniat capacitatea rețelelor sociale de a le influența starea de spirit. Expunerea constantă la fragmente atent selectate din viețile prietenilor genera sentimente de inadecvare – mai ales atunci când se simțeau deja deprimați – iar adolescenților le oferea un mod îngrozitor de eficient de a fi excluși public.

În plus, după cum s-a demonstrat în timpul alegerilor prezidențiale din 2016 și al perioadei imediat următoare, discuțiile online accentuează înclinația oamenilor spre extremele epuizante și încărcate emoțional. Tehno-filosoful Jaron Lanier argumentează în mod convingător că prevalența furiei și a indignării online este, într-un fel, o caracteristică inevitabilă a acestui mediu: într-o piață deschisă pentru atenție, emoțiile negative atrag mai multe priviri decât gândurile pozitive și constructive.[2] Pentru utilizatorii intensivi de internet, interacțiunea repetată cu aceste tenebre poate deveni o sursă de negativism

epuizant – un preț amar, pe care mulți nici nu-și dau seama că îl plătesc ca să-și susțină conectivitatea compulsivă.

Această colecție tulburătoare de probleme – de la suprautilizarea adictivă și epuizantă a acestor instrumente la abilitatea lor de a reduce autonomia, a diminua fericirea, a răscoli instinctele întunecate și a distrage atenția de la activitățile mai valoroase – mi-a deschis ochii asupra relației tensionate pe care mulți o întreținem în prezent cu tehnologiile care ne domină cultura. Altfel spus, m-a ajutat să înțeleg mai bine ce voia să spună Andrew Sullivan când se tânguia: „Am fost, odată, un om".

◇ ◇ ◇

Experiența discuțiilor cu cititorii m-a convins că impactul tehnologiei asupra vieților personale merita explorat mai bine. Am început să mă documentez serios și să scriu despre acest subiect, încercând să-i înțeleg mai bine contururile și să caut rarele exemple de persoane care pot extrage o valoare extraordinară din aceste noi tehnologii fără să-și piardă controlul.* Unul dintre primele lucruri pe care le-am înțeles din explorarea mea este că relația culturii noastre cu aceste instrumente este complicată de faptul că ele îmbină avantajele cu dezavantajele. Smartphone-urile, internetul wireless omniprezent, platformele digitale care conectează miliarde de persoane, toate sunt inovații triumfătoare! Puțini comentatori serioși cred că ne-ar fi mai bine dacă ne-am retrage într-o epocă tehnologică anterioară. În același timp, oamenii s-au săturat să simtă că au

* Pentru unii, faptul că nu mă pot baza pe un izvor nesecat de experiență personală este un dezavantaj. „Cum poți critica rețelele sociale dacă nu le-ai folosit niciodată?" este una dintre cele mai comune critici pe care le primesc ca răspuns la declarațiile mele publice pe această temă. Ideea are un sâmbure de adevăr, dar după cum am recunoscut în 2016, când am început studiul, statutul meu de *outsider* se poate dovedi avantajos. Prin faptul că abordez cultura tehnologică dintr-o nouă perspectivă, poate că sunt mai capabil să disting între presupuneri și adevăruri sau între utilizarea semnificativă și manipulare (n.a.).

devenit sclavii dispozitivelor. Această realitate creează un peisaj emoțional amestecat, în care își prețuiesc abilitatea de a descoperi fotografii interesante pe Instagram și totodată se tem de capacitatea acestei aplicații de a invada serile pe care le petreceau odată vorbind cu prietenii sau citind.

Cel mai obișnuit răspuns la aceste complicații este acela de a sugera trucuri și sfaturi modeste. Poate dacă intri într-o perioadă de „post digital", dacă pui telefonul departe de pat peste noapte sau dacă dezactivezi notificările și iei decizia să fii mai prezent, poți beneficia de toate avantajele care te-au atras la început spre aceste noi tehnologii, minimalizând efectele negative. Înțeleg atracția acestei abordări moderate, deoarece te scutește de luarea unor decizii dificile cu privire la viața digitală. Nu trebuie să renunți la nimic, să pierzi niciun beneficiu, să enervezi niciun prieten sau să suferi niciun fel de inconveniente grave.

Însă, după cum le e tot mai clar celor care au încercat astfel de corecții minore, voința, sfaturile și rezoluțiile vagi nu sunt suficiente pentru a îmblânzi capacitatea noilor tehnologii de a-ți invada peisajul cognitiv. Caracterul adictiv al designului și puterea presiunilor culturale care le susțin sunt prea puternice pentru ca o abordare ad-hoc să reușească. Prin activitatea mea în domeniu, am devenit convins că avem nevoie în schimb de o *filosofie completă privind utilizarea tehnologiei*, bazată pe valorile noastre profunde și care oferă răspunsuri clare privind instrumentele pe care trebuie să le folosim și cum, permițându-ne să ignorăm cu încredere orice altceva.

Există multe filosofii care ar putea satisface aceste obiective. La o extremă se află neoludiții, care propovăduiesc abandonarea celor mai multe dintre noile tehnologii. De partea cealaltă sunt autoentuziaștii cuantificați, care integrează atent dispozitivele digitale în toate aspectele vieții lor, în scopul de

a-și optimiza existența. Dintre toate filosofiile pe care le-am studiat, una s-a evidențiat ca fiind un răspuns superior pentru cei ce caută să prospere în această perioadă de supraîncărcare tehnologică. O numesc *minimalism digital* și aplică ideea că *mai puțin poate fi mai mult* pentru relația noastră cu instrumentele digitale.

Nu este o idee nouă. Cu mult înainte ca Henry David Thoreau să exclame „simplitate, simplitate, simplitate"[3], Marcus Aurelius întreba: „Vezi câte trebuie să faci ca să trăiești o viață mulțumitoare și cuviincioasă?".[4] Minimalismul digital adaptează această perspectivă clasică la rolul tehnologiei în viețile noastre moderne. Însă impactul său poate fi profund. În această carte, vei întâlni multe exemple de minimaliști digitali care au observat schimbări pozitive imense după ce au redus drastic timpul petrecut online, pentru a se concentra pe un număr mic de activități cu valoare ridicată. Deoarece își petrec mai puțin timp conectați decât semenii lor, e ușor să le privești stilul de viață ca fiind unul extrem, însă ei ar spune că e o percepție greșită: extrem e timpul pe care *toți ceilalți* îl petrec uitându-se la ecrane.

Secretul pentru a reuși în lumea noastră tehnologizată, au aflat ei, este să petreci mult mai puțin timp folosind tehnologia.

◇ ◇ ◇

Scopul acestei cărți este să promoveze minimalismul digital, printr-o explorare mai detaliată a lucrurilor pe care le presupune și a motivelor pentru care funcționează, apoi să te învețe cum să adopți această filosofie, dacă decizi că este potrivită pentru tine.

Pentru aceasta, am împărțit cartea în două. În prima parte, descriu bazele filosofice ale minimalismului digital, începând cu o examinare atentă a forțelor care fac viețile digitale ale

multor persoane tot mai intolerabile și trecând apoi la o discuție detaliată despre filosofia minimalismului (cu argumente pentru soluția *potrivită* la aceste probleme).

Spre sfârșitul primei părți, prezint metoda sugerată de mine pentru a adopta această filosofie: *curățenia digitală*. După cum vei vedea, ca să-ți transformi relația cu tehnologia e nevoie de o acțiune agresivă, iar curățenia digitală oferă exact așa ceva.

Procesul îți cere să te îndepărtezi de activitățile online opționale timp de 30 de zile. În această perioadă, te vei dezvăța de ciclurile de dependență pe care le pot crea multe instrumente digitale și vei începe să redescoperi activitățile analoage care îți oferă mai multă satisfacție. Vei face plimbări, vei vorbi cu prietenii în persoană, te vei implica în comunitate, vei citi cărți și vei privi norii. Mai important, această curățenie îți oferă spațiu să-ți rafinezi modul în care înțelegi lucrurile pe care le prețuiești cel mai mult. La sfârșitul celor 30 de zile, vei adăuga un număr mic de activități online alese cu atenție, despre care crezi că vor aduce beneficii majore lucrurilor pe care le prețuiești. În continuare, vei face tot posibilul să faci din aceste activități voite nucleul vieții tale online, lăsând în urmă cele mai multe dintre comportamentele perturbatoare care îți fragmentau odată timpul și îți distrăgeau atenția. Curățenia acționează ca o resetare contrastantă: o începi ca un maximalist epuizat și o termini ca minimalist atent.

În ultimul capitol al primei părți, te voi ghida prin implementarea propriei curățenii digitale. Pentru aceasta, voi porni de la un experiment pe care l-am efectuat la începutul iernii anului 2018, când peste 1 600 de oameni au fost de acord să facă o curățenie digitală sub îndrumarea mea și să-mi descrie experiențele lor. Vei auzi poveștile acestor participanți și vei afla ce strategii au funcționat pentru ei, precum și ce capcane au întâmpinat și ar trebui să eviți.

A doua parte a cărții analizează câteva idei care te vor ajuta să cultivi un stil de viață sustenabil ce integrează minimalismul digital. În aceste capitole, voi examina probleme precum importanța singurătății și necesitatea de a cultiva un timp liber de calitate, pentru a înlocui timpul dedicat acum utilizării neatente a dispozitivelor. Voi propune și voi apăra pretenția, poate controversată, că relațiile tale se vor *consolida* când vei înceta să dai clic pe „Like" sau să renunți să comentezi la postările din rețelele sociale și când vei deveni mai greu de contactat prin mesaje text. În plus, îți voi oferi o imagine din interior asupra mișcării Atenția Rezistă, o inițiativă vag organizată a persoanelor care folosesc instrumente avansate și proceduri de operare stricte ca să extragă valoare din produsele economiei atenției digitale, evitând pericolele utilizării compulsive.

Fiecare capitol din partea a doua se încheie cu o colecție de *practici*, tactici concrete proiectate să te ajute să acționezi pe baza ideilor importante ale capitolului. Ca minimalist digital începător, poți privi practicile din această parte ca pe un set de instrumente menite să-ți susțină eforturile de a crea un stil de viață minimalist, care funcționează pentru circumstanțele tale.

◇ ◇ ◇

Multă lume îl citează pe Thoreau, care scria în *Walden**: „Cei mai mulți dintre oameni își duc viețile în tăcută disperare".[5] Mai puțin amintită însă este continuarea din paragraful următor:

> Ei cred cu adevărat că nu mai au nicio alegere. Însă firile alerte și sănătoase își amintesc că soarele a răsărit. Nu e niciodată prea târziu să renunțăm la prejudecăți.[6]

* Carte apărută și în limba română, cu același titlu, Editura Aldo Press, București, 2004 (n.t.).

Relația noastră curentă cu tehnologiile lumii acesteia hiperconectate nu e sustenabilă și ne duce tot mai aproape de disperarea tăcută pe care o observase Thoreau cu mulți ani în urmă. Însă, după cum ne amintește autorul, „soarele a răsărit" și avem încă posibilitatea de a schimba această situație.

Pentru aceasta, nu putem permite ca încurcătura sălbatică de instrumente, divertisment și perturbări oferite de epoca internetului să dicteze modul în care ne petrecem timpul sau felul în care ne simțim. Trebuie să facem efortul de a extrage binele din aceste tehnologii și a evita răul. Avem nevoie de o filosofie care să ne pună aspirațiile și valorile la cârma experiențelor zilnice, detronând toanele primitive și modelele de afaceri din Silicon Valley din acest rol pe care îl domină în prezent. O filosofie care acceptă tehnologiile noi, dar nu cu prețul dezumanizării despre care ne-a avertizat Andrew Sullivan; una care acordă prioritate semnificației pe termen lung, nu satisfacției pe termen scurt.

Cu alte cuvinte, o filosofie ca minimalismul digital.

Partea întâi | Fundamente

1 | O cursă dezechilibrată a înarmării

Nu ne-am oferit voluntari pentru asta

Îmi amintesc prima dată când am auzit de Facebook. Era în primăvara anului 2004, iar eu eram în ultimul an de liceu și am început să observ că tot mai mulți prieteni de-ai mei vorbeau despre un site numit thefacebook.com. Prima persoană care mi-a arătat un profil de Facebook a fost Julie, pe atunci prietena și acum soția mea.

„Îmi amintesc că era o noutate", mi-a spus ea recent. „Ne-a fost prezentat ca o versiune virtuală a catalogului tipărit al bobocilor, un loc unde puteam căuta prietenii sau prietenele persoanelor pe care le cunoșteam."

Cuvântul-cheie din această relatare este *noutate*. Facebook n-a venit pe lume cu promisiunea să transforme radical ritmurile vieților noastre sociale și civile, ci a fost doar una dintre multele diversiuni. În primăvara anului 2014, cunoscuții mei înscriși pe thefacebook.com își petreceau cu siguranță semnificativ mai mult timp jucând Snood (un joc în stil Tetris care era inexplicabil de popular) decât actualizându-și profilurile sau „ciupindu-și" prietenii virtuali.

„Era interesant", a conchis ea, „dar nu părea să fie ceva cu care ne-am putea petrece prea mult timp."

Trei ani mai târziu, Apple a lansat iPhone-ul, dând naștere revoluției mobile. Ce uită mulți însă este că „revoluția" originală promisă de acest dispozitiv a fost mult mai modestă decât

impactul său final. În prezent, smartphone-urile au reformat experiența de viață a oamenilor, oferind o conexiune permanentă la un amestec deranjant de bârfe și divertisment. În ianuarie 2007, când Steve Jobs a prezentat iPhone-ul în celebrul său discurs Macworld, viziunea nu era chiar grandioasă.

Unul dintre principalele avantaje ale dispozitivului original era că integra iPodul cu telefonul mobil, ca să nu mai trebuiască să cari două aparate diferite în buzunar. (Cu siguranță așa m-am gândit și eu când a fost lansat.) Astfel, când Jobs a prezentat iPhone-ul pe scenă, a alocat primele opt minute ale demonstrației prezentării funcțiilor media și a încheiat spunând: „E cel mai bun iPod pe care l-am realizat vreodată!".[1]

Un alt avantaj major al lansării dispozitivului era numărul mare de moduri în care îmbunătățea experiența de apelare. La vremea respectivă, era o știre importantă că Apple forțase AT&T să-și deschidă sistemul de mesagerie vocală, permițând o interfață mai bună pentru iPhone. Pe scenă, Jobs era absolut îndrăgostit de simplitatea cu care puteai să derulezi numerele de telefon și de faptul că tastatura numerică apărea pe ecran, în loc să necesite butoane de plastic permanente.

„Aplicația asta bestială face și apeluri telefonice!" a exclamat el în aplauzele celor prezenți.[2] Abia la 33 de minute de la începutul prezentării, Jobs a început să vorbească despre funcții precum mesageria text îmbunătățită și accesul la internetul mobil, care domină azi modul în care folosim aceste dispozitive.

Pentru a confirma că această viziune limitată nu era doar o ciudățenie a discursului lui Jobs, am vorbit cu Andy Grignon, care a făcut parte din prima echipă iPhone. „Ideea era să facem un iPod care putea efectua și apeluri", mi-a confirmat el.[3] „Misiunea noastră principală era să redăm muzică și să permitem efectuarea apelurilor." Grignon mi-a explicat apoi că Steve Jobs a respins la început ideea că iPhone-ul putea deveni un fel

de computer mobil de uz general, care să ruleze o serie de aplicații produse de terți. „În secunda în care îi permitem vreunui tâmpit de programator să scrie un cod care să-l strice, oamenii vor vrea să sune la Salvare", i-a spus odată Jobs lui Grignon.

În 2007, când s-a lansat primul iPhone, nu exista niciun App Store, nicio notificare din rețelele sociale, nicio fotografie de pus rapid pe Instagram, niciun motiv să te uiți la telefon pe furiș în timpul cinei, iar asta era în regulă pentru Jobs și pentru milioanele de utilizatori care și-au cumpărat primul smartphone în această perioadă. La fel ca în cazul primilor înscriși pe Facebook, puțină lume a prevăzut cât avea să se schimbe relația noastră cu acest nou instrument strălucitor în următorii ani.

◊ ◊ ◊

Se știe că noile tehnologii, precum rețelele sociale și smartphone-urile, ne-au schimbat masiv modul de viață din secolul XXI. E o schimbare ce poate fi descrisă în multe moduri, dar criticul social Laurence Scott o face cu acuratețe când descrie existența modernă hiperconectată drept una în care „un moment care există doar în sine poate părea ciudat de plictisitor".[4]

Însă scopul observațiilor de mai sus este să evidențieze ceea ce mulți uită: că aceste schimbări, pe lângă faptul că au fost majore și transformatoare, au fost totodată neașteptate și neplanificate. Un elev care și-a creat un cont pe thefacebook.com în 2004, în ultimul an de liceu, ca să-și caute colegii probabil nu știa că utilizatorul modern obișnuit avea să petreacă două ore *pe zi* pe rețelele sociale și să utilizeze serviciile de mesagerie asociate, cu aproape jumătate din acest timp dedicat exclusiv produselor Facebook. La fel, un prim utilizator care și-a cumpărat un iPhone în 2007 pentru funcțiile muzicale ar fi fost mai puțin încântat să afle că în zece ani avea să ajungă să-și verifice

compulsiv telefonul, de 85 de ori pe zi – „funcție" pe care știm acum că Steve Jobs n-a luat-o în calcul când și-a pregătit celebrul discurs.

Aceste schimbări s-au furișat și au apărut repede, înainte de a avea șansa să facem un pas în spate și să întrebăm *ce așteptam cu adevărat* de la progresele rapide ale ultimului deceniu. Am adăugat noi tehnologii la periferia experienței noastre din motive minore, apoi ne-am trezit dintr-odată că acestea colonizaseră însuși nucleul vieții de zi cu zi. Altfel spus, nu ne-am oferit voluntari pentru lumea digitală în care suntem prinși acum; se pare că ne-am trezit cumva aici.

Această nuanță e pierdută din vedere, de multe ori, în conversația culturală din jurul acestor instrumente. Din experiența mea, când se discută public probleme legate de noile tehnologii, tehno-apologeții atacă rapid, ducând discuția în zona utilității (oferind studii de caz, cum ar fi un artist sărac care și-a găsit publicul prin intermediul rețelelor sociale* sau un soldat în misiune care ține legătura cu cei de acasă prin Whatsapp). Apoi, concluzionează că e incorect să respingem aceste tehnologii pe motiv că sunt inutile, tactică de obicei suficientă pentru a încheia dezbaterea. Tehno-apologeții au dreptate, dar pierd din vedere ideea cea mai importantă – nu utilitatea percepută a acestor instrumente e motivul pentru care devenim tot mai sceptici. Dacă întrebi un utilizator obișnuit al rețelelor sociale, de exemplu, de ce folosește Facebook, Instagram sau Twitter, îți va oferi motive rezonabile. Fiecare dintre aceste servicii

* Exemplul vine din proprie experiență. În toamna anului 2016, am participat la o emisiune de radio difuzată în rețeaua CBC din Canada pentru a discuta despre un articol scris de mine în *New York Times* și în care puneam la îndoială avantajele în carieră ale rețelelor sociale. Gazda m-a surprins încă de la începutul emisiunii, aducând în discuție un invitat neanunțat: un artist care își promova munca prin intermediul rețelelor sociale. În mod amuzant, la scurt timp după începerea interviului, artistul a recunoscut (singur) că rețelele sociale i se păreau prea obositoare și că era nevoit să ia pauze lungi de la ele ca să poată lucra (n.a.).

probabil că îi oferă un lucru util pe care nu l-ar putea găsi în altă parte: de pildă, posibilitatea de a vedea pozele cu copiii unui frate sau ai unei surori, sau opțiunea de a folosi un hashtag pentru a monitoriza o mișcare comunitară.

Sursa disconfortului nostru nu este evidentă în aceste studii de caz individuale, ci devine vizibilă doar când ne confruntăm cu realitatea modului în care tehnologiile ca întreg au reușit să se extindă dincolo de rolurile minore pentru care le-am adoptat inițial. Acestea ne dictează tot mai mult cum să ne purtăm și ce să simțim, forțându-ne cumva să le folosim mai mult decât credem că e sănătos, adeseori în detrimentul altor activități pe care le considerăm mai valoroase. Partea incomodă, altfel spus, este acest sentiment de *pierdere a controlului*, un sentiment care se manifestă în zece feluri diferite în fiecare zi – de exemplu când suntem atenți la telefon în timp ce-i facem baie copilului sau când ne pierdem abilitatea de a ne bucura de un moment plăcut fără nevoia stringentă de a-l împărtăși cu un public virtual.

Nu utilitatea e problema, ci autonomia.

Următoarea întrebare evidentă este, desigur, cum am ajuns în această dezordine. Din experiența mea, majoritatea celor care au probleme cu partea online a vieții lor nu sunt oameni slabi sau proști. Sunt specialiști de succes, studenți silitori, părinți iubitori; sunt organizați și obișnuiți să urmărească obiective dificile. Cu toate astea, aplicațiile și site-urile care-i încântă din spatele ecranului telefonului sau al tabletei – unice printre multiplele tentații cărora le rezistă în fiecare zi – reușesc să formeze metastaze nesănătoase, departe de locurile lor de origine.

O mare parte a răspunsului privind modul în care am ajuns aici este că multe dintre aceste instrumente noi nu sunt deloc atât de inofensive cum par. Oamenii nu se dau bătuți în fața ecranelor deoarece sunt leneși, ci pentru că alții au investit

miliarde de dolari ca să obțină acest rezultat inevitabil. Mai devreme am spus că ne-am trezit cumva într-o viață digitală pentru care nu ne-am oferit voluntari. După cum voi explica mai departe, ar fi probabil mai corect să spunem că am fost *împinși* aici de companiile producătoare de dispozitive moderne și de conglomeratele economice care ne tranzacționează atenția și care au descoperit că pot câștiga averi imense într-o cultură dominată de gadgeturi și aplicații.

Crescători de tutun în tricouri

Bill Maher își încheie fiecare episod din emisiunea sa de pe HBO, Real Time, cu un monolog, de obicei pe teme politice. Excepție a făcut ziua de 12 mai 2017, când Maher s-a uitat direct spre cameră și a spus:

> Magnații rețelelor sociale trebuie să înceteze să mai pretindă că sunt niște zei tocilari prietenoși care construiesc o lume mai bună și să admită că sunt doar niște crescători de tutun îmbrăcați în tricouri, care le vând copiilor un produs dăunător. Să fim serioși, verificarea like-urilor e noul fumat.[5]

Îngrijorarea moderatorului cu privire la rețelele sociale a fost provocată de un segment din *60 Minutes* difuzat cu o lună în urmă. Acesta se intitulează „Brain Hacking" și începe cu Anderson Cooper luându-i un interviu unui inginer slab și roșcat, cu barba îngrijită, atât de populară în rândul tinerilor din Silicon Valley. Numele său este Tristan Harris, fost fondator de startup și inginer Google care a deviat de la calea bătută prin lumea tehnologiei ca să devină ceva mult mai rar în acest domeniu închis: *avertizor de integritate*.

„Chestia asta e un aparat de păcănele", spune el la începutul interviului, arătând spre smartphone-ul său.

„Cum adică?" întreabă Cooper.

„Ei bine, de fiecare dată când îmi verific telefonul, intru în jocul «Ce-am câștigat?»", răspunde Harris. Există o serie întreagă de tehnici care se folosesc [de către companiile de tehnologie] pentru a te convinge să folosești produsul cât mai mult cu putință."

„Silicon Valley programează aplicații sau oameni?" întreabă apoi interlocutorul.

„Programează oameni. Se vehiculează permanent ideea că tehnologia e neutră și că noi trebuie să alegem cum s-o folosim. Nu e deloc așa."

„Tehnologia nu e neutră?" îl întrerupe Cooper.

„Nu. [Companiile] vor s-o folosești în anumite moduri, pentru perioade îndelungate, deoarece așa câștigă bani."[6]

Acest interviu i s-a părut cunoscut lui Bill Maher. După ce a redat un clip din interviul cu Harris pentru telespectatorii HBO, moderatorul a întrebat: „Unde am mai auzit asta?". Apoi a trecut rapid la faimosul interviu din 1995 al lui Mike Wallace cu Jeffrey Wigand (avertizorul de integritate care a confirmat lumii întregi ceea ce majoritatea suspectau deja: că marile companii de tutun produceau țigările astfel încât să dea dependență).

„Philip Morris vă dorea doar plămânii", a încheiat Maher. „App Store vă vrea sufletele."

◇ ◇ ◇

Transformarea lui Harris într-un avertizor de integritate este excepțională, în parte, deoarece viața lui de până atunci a fost perfect normală, după standardele din Silicon Valley. Acum în jur de 35 de ani, bărbatul a crescut în Bay Area și, la fel ca mulți alți ingineri, și-a petrecut copilăria programându-și

computerul Macintosh și scriind linii de cod. A studiat informatica la Stanford, iar după absolvire a început un masterat în timp ce lucra în celebrul Laborator de Tehnologie Persuasivă al lui BJ Fogg (care explorează cum se poate folosi tehnologia pentru a schimba modul în care gândesc și acționează oamenii). În Silicon Valley, Fogg este cunoscut drept „creatorul de milionari", făcând referire la mulțimea de tineri care au trecut prin laboratorul său și apoi au aplicat ceea ce au învățat acolo pentru a fonda startupuri tehnologice profitabile (grup care-l include, printre alte eminențe ale epocii dot-com, pe cofondatorul Instagram Mike Krieger). Urmând aceeași cale și odată școlit suficient în arta interacțiunii dintre minte și dispozitive, Harris a renunțat la masterat și a fondat Apture, un startup tehnologic care folosea ferestre pop-up pentru a spori timpul petrecut de utilizatori pe site-uri.

În 2011, Google a achiziționat Apture și Harris a fost inclus în echipa care lucra la inboxul Gmail. Începând să contribuie la produse care puteau afecta viețile a sute de milioane de oameni, bărbatul a devenit tot mai îngrijorat. După o experiență revelatoare la Burning Man, într-o mișcare inspirată parcă dintr-un scenariu de Cameron Crowe, Harris a scris un manifest de 144 de pagini intitulat „Apel la minimalizarea perturbărilor și respectarea atenției utilizatorilor" și l-a trimis unui număr mic de prieteni de la Google. Manifestul s-a răspândit apoi printre miile de angajați și a ajuns la CEO-ul Larry Page, care l-a invitat pe autor la o ședință pentru a discuta ideile îndrăznețe prezentate. În final, Harris a fost promovat pe nou-inventatul post de „filosof de produs".

Însă nu s-a schimbat mare lucru. Într-un articol-profil din 2016 din *Atlantic*, Harris a motivat lipsa de schimbare prin „inerția" organizației și lipsa de claritate a celor propuse. Sursa principală de tensiune, desigur, este aproape sigur mai facilă:

reducerea perturbărilor și respectarea atenției utilizatorilor ar reduce veniturile. Utilizarea compulsivă se traduce în vânzări, lucru pe care Harris îl recunoaște acum, spunând că economia bazată pe atenție împinge companii ca Google într-o „cursă spre capătul trunchiului cerebral".[7]

Ca urmare, bărbatul și-a dat demisia, a fondat o organizație nonprofit pe nume Time Well Spent, cu misiunea de a impune o tehnologie care „să ne servească pe noi, nu firmele de publicitate"[8], și a început să lanseze avertismente publice cu privire la eforturile depuse de companiile tehnologice pentru a ne „deturna" mințile.

În Washington, DC, unde locuiesc eu, cele mai mari scandaluri politice se știe că sunt cele care confirmă o veste proastă pe care mulți o suspectau deja a fi adevărată. Acest detaliu explică, poate, fervoarea cu care au fost întâmpinate dezvăluirile lui Harris. La scurt timp după ce ele au apărut în public, bărbatul a apărut pe coperta revistei *Atlantic*, a acordat interviuri pentru *60 Minutes* și *PBS NewsHour* și a fost invitat să țină un discurs TED. Ani de-a rândul, aceia dintre noi care mormăiam cu privire la ușurința cu care oamenii deveneau sclavii smartphone-urilor am fost considerați niște alarmiști. Apoi a venit acest tânăr și a confirmat ceea ce mulți suspectau deja: că site-urile și aplicațiile șmechere nu erau, după cum a spus Bill Maher, niște daruri de la „zeii tocilari care construiesc o lume mai bună". Erau menite să ofere un fel de „păcănele de buzunar".

Harris a avut curajul moral să ne avertizeze cu privire la pericolele ascunse ale dispozitivelor noastre. Cu toate acestea, dacă vrem să ne apărăm de cele mai nocive efecte ale lor, trebuie să înțelegem mai bine cum reușesc ele atât de ușor să ne saboteze bunele intenții cu privire la propriile vieți. Din fericire, când vine vorba de asta, avem un ghid bun. Se pare că, în vreme ce Harris se lupta cu impactul etic al tehnologiilor adictive, un

tânăr profesor de marketing de la NYU se concentra să afle exact cum funcționa dependența de tehnologie.

◇ ◇ ◇

Până în anul 2013, Adam Alter n-a manifestat prea mult interes pentru tehnologie ca subiect de cercetare.[9] Profesor de afaceri cu un doctorat în psihologie socială de la Princeton, Alter a studiat modul în care lucrurile din jur ne influențează gândurile și comportamentul.

Teza sa de doctorat, de pildă, studiază impactul conexiunilor incidentale dintre tine și altcineva asupra sentimentelor pe care le aveți unul pentru celălalt. „Dacă afli că ai aceeași zi de naștere cu o persoană care a făcut ceva oribil", mi-a explicat el, „o urăști mai mult decât dacă nu ai avea această informație."

Prima sa carte, *Drunk Tank Pink**, prezenta numeroase cazuri similare în care factori de mediu aparent minori determinau schimbări de comportament importante. Titlul, de exemplu, face referire la un studiu care a demonstrat că deținuții beți și agresivi de la o închisoare navală din Seattle erau considerabil mai calmi după ce petreceau doar cincisprezece minute într-o celulă zugrăvită într-o anumită nuanță de roz, la fel ca elevii canadieni care învățau în clase de aceeași culoare. Lucrarea mai arată că persoanele care poartă o bluză roșie în poza de profil de pe un site de matrimoniale vor atrage mai mult interes decât cele îmbrăcate în orice altă culoare. În plus, cu cât ai un nume mai ușor de pronunțat, cu atât mai repede vei avansa în profesia juridică. În anul 2013, cariera lui Alter a ajuns într-un punct de cotitură, în urma unui zbor de la New York la Los Angeles. „Aveam planuri mari; voiam să dorm și să lucrez", mi-a spus el. „La decolare însă, am deschis un joc

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Roz tranchilizant*, traducere din engleză de Smaranda Nistor, Editura Publica, București, 2013 (n.t.).

simplu de strategie pe telefon, numit 2048. Șase ore mai târziu, când am aterizat, încă îl mai jucam."

După ce a publicat *Drunk Tank Pink*, Alter a început să caute un nou subiect de studiu, misiune care îl ducea mereu înapoi la aceeași întrebare: care este cel mai important factor care ne influențează astăzi viețile? Experiența trăită jucându-se compulsiv pe telefon în timpul acelui zbor de șase ore l-a făcut să identifice clar răspunsul: *ecranele*.

Până acum, desigur, și-au pus și alții întrebări esențiale despre relația noastră aparent nesănătoasă cu noile tehnologii, precum smartphone-urile și jocurile video. Ce l-a evidențiat însă pe Alter au fost studiile sale în domeniul psihologiei. În loc să abordeze problema ca pe un fenomen cultural, el s-a concentrat pe cauzele psihologice. Inevitabil și deloc ambiguu, noua perspectivă l-a dus într-o direcție tulburătoare: știința dependențelor.

◇ ◇ ◇

Pentru multe persoane, *dependență* este un cuvânt înfricoșător. În cultura populară, termenul invocă imagini cu dependenți de droguri care fură bijuteriile mamei, însă pentru psihologi adicția are o definiție atentă, liberă de astfel de elemente îngrozitoare. Iată un exemplu reprezentativ:

> Adicția este o tulburare în care o persoană folosește o substanță sau un comportament al cărui efect recompensator oferă o motivație intensă de a continua, în ciuda consecințelor negative.[10]

Până recent, se presupunea că adicția se aplica doar în cazul alcoolului și al drogurilor: substanțe ce includ compuși psihoactivi, care pot afecta direct chimia creierului. Odată cu intrarea în secolul XXI, tot mai multe studii au început să sugereze că

și comportamentele care nu implicau ingerarea de substanțe puteau deveni adictive în sensul tehnic definit mai sus. O lucrare importantă din 2010, care a apărut în *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, concluziona că „tot mai multe dovezi sugerează asemănări considerabile între adicțiile comportamentale și cele de substanțe".[11] Articolul menționează dependența de internet și cea de jocuri de noroc drept exemple bine-cunoscute ale acestei afecțiuni. Când Asociația Psihiatrică Americană a publicat cea de-a cincea ediție a DSM-5*, în 2013, a inclus pentru prima dată adicțiile comportamentale ca problemă diagnosticabilă. Asta ne aduce înapoi la Adam Alter. După ce a analizat literatura psihologică relevantă și a intervievat persoanele potrivite din domeniul tehnologiei, două lucruri i-au devenit clare. În primul rând, că noile tehnologii sunt menite să determine adicții comportamentale. După cum recunoaște și autorul, dependențele legate de tehnologie tind să fie „moderate", comparativ cu dependențele puternice create de droguri și de țigarete. Dacă te forțez să renunți la Facebook, nu vei suferi de un sevraj grav și nu te vei strecura noaptea la un internet café ca să-ți iei „doza". Pe de altă parte, și aceste adicții pot dăuna stării de sănătate. Poate că nu vei intra pe furiș pe Facebook, dar dacă aplicația e la doar un clic distanță, pe telefonul din buzunar, o dependență moderată va face să nu te poți abține să-ți verifici contul iar și iar, pe parcursul zilei.

Al doilea lucru care i-a devenit clar lui Alter în timpul cercetărilor este și mai tulburător. La fel cum avertizase Tristan Harris, în multe cazuri, aceste proprietăți adictive ale noilor tehnologii nu sunt accidente, ci caracteristici de design atent proiectate.

Întrebarea care a apărut firesc după concluziile lui Alter a fost: ce face ca noile tehnologii să fie atât de potrivite pentru a

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Manual de diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale*, Editura Medicală Callisto, București, 2016 (n.r.).

produce adicții comportamentale? În cartea sa din 2017, *Irresistible**, care detaliază studiul efectuat asupra domeniului, autorul explorează diferitele „ingrediente" care fac o anumită tehnologie capabilă să ne „prindă" și să cultive o utilizare nesănătoasă. Vreau să mă concentrez pe scurt asupra unui cuplu de forțe care par deosebit de relevante pentru discuția noastră și care, după cum vei afla în curând, s-au ivit repetat în cercetările mele despre modul în care companiile tehnologice încurajează adicțiile comportamentale: *consolidarea pozitivă intermitentă* și *nevoia de aprobare socială*. Creierele noastre sunt extrem de sensibile la cele două forțe de mai sus. Acest lucru contează, deoarece multe dintre aplicațiile și site-urile care-i fac pe oameni să-și verifice compulsiv telefoanele și să deschidă ferestre de browser folosesc aceste pârghii ca să devină aproape imposibil de refuzat. Ca să înțelegem această afirmație, hai să le trecem în revistă rapid pe amândouă.

◇ ◇ ◇

Începem cu prima forță: consolidarea pozitivă intermitentă. Cercetătorii știu încă de la faimoasele experimente cu porumbei din anii 1970 ale lui Michael Zeiler[12] că recompensele oferite în mod imprevizibil sunt mult mai atrăgătoare decât cele acordate după un tipar cunoscut. Caracterul imprevizibil duce la eliberarea unei cantități mai mari de dopamină – un neurotransmițător esențial pentru reglarea poftelor. În experimentul Zeiler original, porumbeii ciocăneau un buton care elibera în mod imprevizibil o peletă de mâncare. După cum indică Adam Alter, acest comportament poate fi observat și în butoanele de feedback care însoțesc majoritatea postărilor din rețelele

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Irezistibil*, traducere din engleză de Emili Vasiliu, Editura Publica, București, 2017 (n.t.).

sociale începând din 2009, când Facebook a început să folosească pictograma „Like".

„E greu să evaluăm cât de mult a schimbat butonul Like psihologia utilizării Facebook", scrie cercetătorul.[13] „Gândit inițial ca un mod pasiv de a ține pasul cu viețile prietenilor, el s-a transformat într-un fenomen profund interactiv, cu același tip de feedback imprevizibil care-i motiva pe porumbeii lui Zeiler." În continuare, Alter arată cum utilizatorii „pariază" de fiecare dată când postează ceva pe o rețea socială: vei primi Like-uri (sau inimioare sau Retweeturi) sau vei fi ignorat, fără nicio reacție? Prima variantă creează ceea ce un inginer Facebook numește „sclipiri de pseudoplăcere"[14], iar cea de-a doua te face să te simți rău. În orice caz, rezultatul e greu de prezis, fapt care face întreaga activitate de postare și verificare extrem de atrăgătoare, după cum ne învață și psihologia adicției.

Însă feedbackul din rețelele sociale nu e singura activitate online care are această proprietate de consolidare imprevizibilă. Multor persoane li s-a întâmplat să acceseze un site de conținut cu un scop anume (de exemplu, ca să citească un buletin informativ sau să verifice condițiile meteo) și, treizeci de minute mai târziu, să sară dintr-un link în altul, de la un titlu la altul. Acest comportament poate fi determinat și de feedbackul imprevizibil: majoritatea articolelor se dovedesc a fi niște prostii, dar uneori dai peste câte unul care îți provoacă o emoție puternică, fie ea furie justificată sau amuzament. Fiecare titlu interesant pe care dai clic și fiecare link atrăgător sunt acțiuni similare jocului la păcănele.

Companiile de tehnologie recunosc, desigur, puterea acestui feedback pozitiv imprevizibil și își ajustează produsele în funcție de ea, pentru a le face și mai atrăgătoare. După cum explică avertizorul de integritate Tristan Harris: „Aplicațiile și site-urile presară recompense variabile intermitente prin toate

produsele lor, deoarece acest lucru are avantaje comerciale".[15] Notificările care ne atrag atenția sau modul satisfăcător în care o glisare cu degetul afișează următoarea postare potențial interesantă sunt gândite adeseori special pentru a da naștere unor răspunsuri puternice. Conform lui Harris, simbolul de notificare pentru Facebook era la început albastru, la fel ca restul site-ului, „dar nimeni nu-l folosea"[16], așa că i-au schimbat culoarea în roșu – o culoare alarmantă – și numărul de clicuri a crescut exponențial.

În, probabil, cea mai revelatoare mărturie dintre toate, în toamna anului 2017, Sean Parker, președintele fondator al companiei Facebook, a vorbit sincer la un eveniment despre tehnicile de manipulare a atenției folosite la vechea sa companie:

> În construirea acestor aplicații, Facebook fiind prima dintre ele... ideea de bază era: „Cum putem să-ți consumăm cât mai mult din timpul și atenția disponibile?". Asta însemna că trebuia să-ți oferim din când în când un strop de dopamină, deoarece cineva îți aprecia o fotografie sau o postare, comenta la ele sau altceva.[17]

Întreaga dinamică din rețelele sociale, în care postezi conținut și urmărești cum primești feedback, pare fundamentală pentru aceste servicii. Însă, după cum arată Tristan Harris, de fapt e doar o opțiune arbitrară între altele, ce arată cum ar putea funcționa lucrurile. Nu uita că primele site-uri de rețele sociale includeau foarte puțin feedback; operațiunile lor se bazau pe postarea și găsirea de informații. Aceste caracteristici inițiale, anterioare feedbackului, sunt cele pe care oamenii le amintesc când explică de ce rețelele sociale sunt importante în viețile lor. Când vor să explice de ce folosesc Facebook, de exemplu, mulți vor menționa abilitatea de a afla când se naște copilul unui prieten, un transfer de informații în sens unic, care

nu necesită feedback (se presupune automat că oamenii „apreciază" această veste).

Cu alte cuvinte, feedbackul imprevizibil care domină majoritatea serviciilor de rețele sociale nu are nimic fundamental. Dacă ar fi să elimini aceste caracteristici, probabil că n-ai diminua valoarea adusă pentru cei mai mulți dintre utilizatori. Motivul pentru care această dinamică e atât de universală este că reușește foarte bine să ne țină cu ochii lipiți de ecrane. Aceste forțe psihologice puternice sunt lucrul la care se referea Harris când a arătat spre cameră un smartphone, în *60 Minutes*, și i-a spus lui Anderson Cooper „chestia asta e un aparat de păcănele".

◇ ◇ ◇

Să analizăm acum a doua forță care încurajează adicțiile comportamentale: nevoia de aprobare socială. Adam Alter scrie: „Suntem ființe sociale și nu putem ignora niciodată complet ceea ce cred alte persoane despre noi".[18] Desigur, acest comportament este adaptativ. În Paleolitic, era important să-ți gestionezi atent statutul social în rândul membrilor tribului, deoarece supraviețuirea depindea de asta. În secolul XXI însă, noile tehnologii au deturnat această nevoie profundă pentru a crea adicții comportamentale profitabile.

Să ne gândim din nou la butoanele de feedback din rețelele sociale. Pe lângă faptul că oferă recompense imprevizibile, cum am arătat mai sus, acestea au legătură și cu aprobarea altor persoane. Dacă multe persoane dau clic pe mica pictogramă în formă de inimă de sub cea mai recentă postare de pe Instagram, simți că tribul te aprobă – lucru pe care suntem construiți să ni-l dorim intens.* Cealaltă latură a acestui troc evoluționar este, desigur, că lipsa feedbackului pozitiv creează un sentiment de

* Pentru o introducere în evoluția instinctelor de grup la ființele umane și rolul lor central pentru înțelegerea lumii, vezi cartea revelatoare a lui Jonathan Haidt intitulată *The Righteous*

suferință. Pentru creierul din Paleolitic, e o problemă gravă și poate crea nevoia urgentă de a monitoriza permanent aceste informații „vitale". Puterea acestei nevoi de aprobare socială nu trebuie subestimată. Leah Pearlman, fost manager de produs în echipa care a dezvoltat butonul „Like" pentru Facebook (și autoarea postării pe blog care anunța caracteristica în 2009), a devenit extrem de prudentă cu privire la dezastrul pe care îl provoacă. Astfel, ca proprietară a unei firme mici, ea are un manager de rețele sociale care-i gestionează contul de Facebook, ca să evite expunerea la modul în care serviciul manipulează nevoile sociale umane. „Indiferent dacă ai vreo notificare sau nu, niciodată nu te simți prea bine", a spus ea despre experiența de verificare a feedbackului din rețelele sociale. „Indiferent ce speri să vezi, dorințele nu ți se împlinesc niciodată."[19]

O nevoie similară de gestionare a aprobării sociale explică obsesia curentă din rândul adolescenților de a păstra *streak-uri* pe Snapchat cu prietenii, deoarece un șir lung și neîntrerupt de comunicări zilnice confirmă faptul că relația este puternică. În plus, aceasta explică nevoia universală de a răspunde imediat la un mesaj text, chiar și în situații nepotrivite sau periculoase (de exemplu, la volan). Creierul nostru din Paleolitic consideră ignorarea unui mesaj proaspăt sosit echivalentă cu respingerea unui membru al tribului care încearcă să-ți atragă atenția în jurul focului din comunitate: un pas greșit, cu potențial periculos.

Industria tehnologiei a devenit expertă în a exploata acest instinct pentru aprobare. Rețelele sociale, în special, sunt ajustate atent pentru a-ți oferi un flux bogat de informații despre cât de mult (sau cât de puțin) se gândesc prietenii la tine în momentul de față. Tristan Harris evidențiază într-un exemplu etichetarea oamenilor în fotografii din servicii ca Facebook,

Mind (Pantheon, New York, 2012) (n.a.). Carte apărută și în limba română, cu titlul *Mintea moralistă*, Editura Humanitas, București, 2016.

Snapchat sau Instagram.[20] Când postezi o fotografie folosind aceste servicii, îi poți „eticheta" și pe alți utilizatori care apar în poză, iar procesul de etichetare le trimite o notificare. După cum explică Harris, aceste servicii fac procesul aproape automat. Ele folosesc algoritmi moderni de recunoaștere a imaginilor pentru a stabili cine se află în fotografii și îți oferă posibilitatea de a eticheta cu un singur clic. Oferta se face de obicei sub forma unei întrebări scurte de tip da/nu („vrei să-l etichetezi pe...?"), la care aproape sigur vei spune da.

Acest clic unic nu necesită aproape niciun efort din partea ta, dar pentru utilizatorul etichetat, notificarea creează sentimentul satisfăcător din punct de vedere social că *te gândeai la el.* Cum spune și Harris, companiile n-au investit resurse imense pentru a perfecționa această caracteristică de etichetare automată doar pentru că era esențială în utilitatea rețelei sociale. Au făcut această investiție pentru a crește substanțial numărul de imbolduri adictive de aprobare socială pe care aplicațiile le oferă utilizatorilor.

Așa cum a confirmat Sean Parker când a descris filosofia de design din spatele acestor funcții: „Este o buclă de feedback de validare socială... exact genul de lucru pe care l-ar inventa un hacker ca mine, deoarece exploatezi o vulnerabilitate a psihologiei sociale".[21]

◇ ◇ ◇

Să luăm o pauză pentru a analiza cum stau lucrurile. În secțiunile anterioare, am redat o explicație tulburătoare a motivului pentru care atât de multe persoane simt că au pierdut controlul asupra propriilor vieți digitale. Noile tehnologii care au apărut în ultimul deceniu sunt deosebit de pregătite să creeze adicții comportamentale, determinând oamenii să le folosească mai mult decât își imaginează că este util sau sănătos.

Într-adevăr, după cum dezvăluie avertizorii de integritate și cercetătorii ca Tristan Harris, Sean Parker, Leah Pearlman și Adam Alter, aceste tehnologii sunt de multe ori proiectate *special* ca să declanșeze un comportament adictiv. Utilizarea compulsivă, în contextul de față, nu este un rezultat al defectelor de caracter, ci realizarea unui plan de afaceri extrem de profitabil.

Nu ne-am oferit voluntari pentru viețile digitale pe care le ducem acum. Ele au fost create, în mare măsură, în săli de consiliu, pentru a servi interesele unui grup select de investitori în tehnologie.

O cursă dezechilibrată a înarmării

După cum am menționat, disconfortul nostru legat de noile tehnologii nu depinde, de fapt, de utilitatea lor. E vorba de autonomie. Ne-am oferit voluntari pentru aceste servicii și am cumpărat aceste dispozitive din motive minore (ca să putem căuta stările civile ale prietenilor sau să eliminăm nevoia de a purta la noi și un iPod, și un telefon), iar ani mai târziu ne-am trezit dominați de influența lor, permițându-le să controleze tot mai mult modul în care ne petrecem timpul, ce simțim și cum ne comportăm.

Faptul că în ultimul deceniu omenirea a fost influențată de aceste instrumente n-ar trebui să ne surprindă. Așa cum spuneam, am participat la o cursă dezechilibrată a înarmării, în care tehnologiile care ne consumau autonomia profitau cu tot mai multă precizie de vulnerabilitățile profunde ale creierelor noastre, în timp ce noi credeam cu naivitate că ne jucăm cu niște daruri distractive trimise de zeii tocilari ai tehnologiei.

Când Bill Maher a glumit că App Store ne vrea sufletele, știa el ceva. Așa cum îi explica Socrate lui Phaidros în faimoasa

metaforă a carului, redată de Platon, sufletul nostru poate fi înțeles ca un vizitiu care încearcă să stăpânească doi cai: unul reprezintă natura noastră bună, iar celălalt, impulsurile de bază. Atunci când cedăm tot mai multă autonomie mediului digital, energizăm cel de-al doilea cal și complicăm munca vizitiului, diminuând autoritatea sufletului nostru.

Dacă privim din această perspectivă, devine clar că este o luptă pe care trebuie s-o ducem. Însă pentru a face asta avem nevoie de o strategie mai serioasă, de ceva creat special pentru a înlătura forțele care ne manipulează spre adicții comportamentale. Avem nevoie de un plan concret de utilizare a noilor tehnologii *pentru* aspirațiile noastre cele mai înalte, nu *împotriva* lor. Minimalismul digital este o astfel de strategie, iar acum ne vom îndrepta atenția spre detaliile sale.

2 | Minimalismul digital

O soluție minimală

Pe când am început să lucrez la acest capitol, un editorialist de la *New York Post* a publicat un material intitulat „Cum am încetat să mai fiu dependent de smartphone – și voi puteți face la fel". Secretul său? A dezactivat pe iPhone notificările pentru 112 aplicații diferite. „E relativ ușor să preiei din nou controlul", concluziona el cu optimism.[1]

Acest tip de articol e comun în lumea jurnalismului tehnologic. Autorul descoperă că relația sa cu instrumentele digitale a devenit disfuncțională. Alarmat, începe să folosească un truc inteligent, apoi raportează plin de entuziasm că lucrurile par să meargă mai bine. Întotdeauna sunt sceptic cu privire la soluțiile acestea rapide. Din experiența mea cu subiectul de față, e greu să-ți reformezi definitiv viața digitală folosind doar sfaturi și trucuri.

Problema e că micile modificări nu sunt suficiente ca să ne rezolve marile probleme cu tehnologiile noi. Comportamentele de fond pe care sperăm să le remediem sunt înrădăcinate în cultura noastră și, cum spuneam în capitolul anterior, sunt susținute de forțe psihologice puternice, care ne consolidează instinctele de bază. Pentru a restabili controlul, trebuie să trecem dincolo de trucuri și să ne reconstruim relația cu tehnologia de la zero, pornind de la valorile noastre profunde.

Editorialistul *New York Post* citat mai sus ar trebui, altfel spus, să privească dincolo de setările de notificare ale celor 112 aplicații și să își pună întrebarea vitală: de ce folosește atât de multe aplicații? Ce îi trebuie lui (și tuturor celor care avem aceste probleme) este *o filosofie de utilizare a tehnologiei*: ceva care descrie instrumentele digitale pe care le permitem în viața noastră, motivele și constrângerile acceptate. În absența acestei introspecții, rămânem într-un vârtej de bijuterii cibernetice adictive și atrăgătoare, sperând în van că amestecul potrivit de trucuri ne va salva.

După cum am precizat în introducere, vă propun o astfel de filosofie:

> **Minimalismul digital**
> O filosofie de utilizare a tehnologiei în care îți aloci timpul online unui număr mic de activități atent selectate și optimizate, care susțin lucrurile pe care le prețuiești și le ignoră cu grație pe toate celelalte.

Așa-numiții minimaliști digitali care urmează această filosofie efectuează permanent analize de cost și beneficii.[2] Dacă o nouă tehnologie nu oferă decât o diversiune minoră sau un avantaj trivial, minimalistul o va ignora. Chiar dacă o nouă tehnologie promite să susțină ceva ce acesta prețuiește, ea trebuie să treacă un test mai strict: este acesta *cel mai bun* mod de a folosi tehnologia în sprijinul valorii respective? Dacă răspunsul este nu, minimalistul va încerca să o optimizeze sau să găsească o variantă mai bună.

Rulând înapoi de la valorile profunde spre opțiunile tehnologice, minimaliștii digitali transformă aceste inovații dintr-o sursă de perturbare în instrumente care susțin o viață bine trăită. Astfel, evită vraja care i-a făcut pe atât de mulți să simtă că pierd controlul în fața propriilor ecrane.

Ai grijă, această filosofie este în contrast evident cu filosofia maximalistă pe care majoritatea oamenilor o folosesc în mod implicit: o mentalitate în care *orice* avantaj potențial este suficient ca să înceapă să folosească o tehnologie care le atrage atenția. Maximaliștilor nu le surâde deloc ideea ca o persoană să piardă ceva câtuși de puțin interesant sau valoros. Într-adevăr, când am început să scriu public despre faptul că n-am folosit niciodată Facebook, oamenii din cercul meu profesional au fost oripilați de această idee. „De ce ar trebui să folosesc Facebook?" îi întrebam eu. „Nu pot să-ți spun cu exactitate", răspundeau ei, „dar ce se întâmplă dacă ratezi ceva util de acolo?"

Argumentul pare absurd pentru minimaliștii digitali, care cred că cea mai bună viață digitală se formează alegându-și cu atenție instrumentele, pe baza avantajelor importante și clare. Aceștia tind să fie precauți cu privire la activitățile puțin valoroase, care le pot ocupa timpul și atenția și pot să le dăuneze mai mult decât le ajută. Altfel spus, minimaliștilor nu le e teamă să nu piardă lucruri mici; îi îngrijorează mai mult ideea de a dilua lucrurile importante, *despre care știu deja* că fac ca viața să merite trăită.

Ca să facem ideile abstracte mai concrete, hai să analizăm câteva exemple de minimaliști digitali din viața reală, oameni pe care i-am întâlnit pe când cercetam această filosofie emergentă. Pentru unii dintre ei, cerința ca o nouă tehnologie să susțină intens valorile profunde a dus la respingerea serviciilor și a instrumentelor pe care cultura noastră le privește drept obligatorii. Tyler, de exemplu, s-a alăturat la început principalelor servicii de rețele sociale din motivele obișnuite: ca să-și promoveze cariera, să rămână conectat și să se distreze. După ce a adoptat filosofia minimalistă, și-a dat seama că, deși prețuia toate aceste obiective, utilizarea compulsivă a rețelelor sociale oferea cel mult beneficii minore și nu se califica drept

cel mai bun mod de a folosi tehnologia în aceste scopuri. Prin urmare, a renunțat la toate rețelele sociale și a căutat moduri mai directe și mai eficiente de a-și susține cariera, de a se conecta cu alte persoane și de a se distra.

L-am întâlnit la aproximativ un an după decizia sa de a părăsi rețelele sociale și era clar încântat de modul în care se schimbase viața lui în această perioadă. A început să facă muncă voluntară în apropiere de casă, face mișcare regulat, citește trei-patru cărți pe lună, învață să cânte la ukulele și mi-a spus că acum, că nu mai are telefonul permanent în mână, e mai apropiat decât oricând de soție și copii. În ce privește profesia, renunțarea la aceste instrumente l-a făcut să fie mai concentrat și i-a adus o promovare. „Unii dintre clienții mei au observat schimbarea și m-au întrebat ce am făcut", mi-a spus el. „Când le-am spus că am renunțat la rețelele sociale, mi-au răspuns: «Și eu aș vrea să fac asta, dar nu pot». Realitatea însă e că n-au niciun motiv bun ca să le folosească!"

După cum recunoaște și Tyler, nu toate aceste lucruri bune sunt rezultatul deciziei sale. Teoretic, ar fi putut învăța să cânte la ukulele sau și-ar fi putut petrece mai mult timp cu soția și cu copiii chiar dacă avea un cont pe Facebook. Decizia sa de a renunța la aceste servicii n-a fost doar o ajustare a obiceiurilor digitale; a fost un gest simbolic care i-a consolidat angajamentul față de filosofia minimalistă de a porni de la valorile profunde și a decide cum să-ți trăiești viața.

Adam ne oferă un alt exemplu al modului în care această filosofie a dus la respingerea unei tehnologii despre care ni s-a spus că este fundamentală. El conduce o mică firmă, iar abilitatea de a ține legătura cu angajații e importantă pentru a-și câștiga existența. Recent, a devenit îngrijorat de exemplul pe care-l oferea copiilor săi, de 9 și de 13 ani. Și-a dat seama că putea să le vorbească despre importanța unei vieți trăite

dincolo de ecranul strălucitor, dar mesajul n-avea să ajungă la ei decât dacă le demonstra acest comportament prin propriul exemplu. De aceea, a făcut ceva radical: a renunțat la smartphone și l-a înlocuit cu un telefon simplu, cu clapetă.

„Nu le-am oferit niciodată o lecție mai bună", mi-a spus el cu privire la această decizie. „Copiii mei știau că firma depindea de un dispozitiv inteligent, vedeau cât de mult îl foloseam, iar eu renunțam la el?! Am reușit să le explic clar de ce, iar ei *au înțeles*!"

Așa cum recunoaște și Adam, renunțarea la smartphone a făcut unele lucruri mai enervante. Se bazează mult pe mesaje text pentru a ține legătura cu echipa, iar în scurt timp și-a amintit cât de greu e să tasteze pe micile butoane din plastic ale unui celular de modă veche. Însă bărbatul e un minimalist digital, ceea ce înseamnă că maximizarea confortului e mai puțin importantă decât folosirea tehnologiei în sprijinul propriilor valori. Ca tată, ideea de a-i învăța pe copii o lecție importantă despre viața de dincolo de ecran conta mai mult decât tastarea rapidă.

Nu toți minimaliștii digitali ajung să respingă complet instrumentele obișnuite. Pe mulți, întrebarea-cheie „este acesta *cel mai bun* mod de a folosi tehnologia în sprijinul acestei valori" îi face să optimizeze atent serviciile cu care alții se joacă neatenți.

Michal, de exemplu, a decis că obsesia sa pentru rețelele sociale îi făcea mai mult rău decât bine. Ca răspuns, și-a restricționat aportul de informații digitale la câteva abonamente la buletine informative și niște bloguri pe care le citește „mai puțin de o dată pe săptămână". După spusele sale, aceste fluxuri atent selectate îi satisfac pofta de idei stimulatoare și informații, dar nu-i domină timpul și nu-i afectează starea de spirit.

Un alt minimalist pe nume Charles mi-a spus o poveste similară. Înainte să adopte această filosofie, fusese dependent de Twitter, însă în ultimul timp a renunțat la acest serviciu și citește știrile dintr-o serie atent selecționată de reviste online, pe care

le verifică o dată pe zi, după-amiaza. Mi-a spus că e mai bine informat acum decât era în perioada Twitter și e liber de verificatul și actualizatul adictiv pe care îl încurajează rețeaua.

Minimaliștii digitali mai au și obiceiul de a elimina funcțiile superflue ale noilor tehnologii, pentru a putea să acceseze funcțiile care contează și să evite perturbările inutile. Carina, de exemplu, face parte din consiliul executiv al unei organizații de studenți care folosește un grup de Facebook ca să-și coordoneze activitățile. Pentru ca serviciul să nu-i exploateze atenția de fiecare dată când se conectează pentru probleme legate de consiliu, și-a redus numărul de prieteni la cei paisprezece din consiliu, după care le-a dat Unfollow. Astfel, reușește să coordoneze grupul de pe Facebook și, totodată, să-și mențină newsfeedul gol.

Emma a găsit o altă abordare cu un rezultat asemănător, când a descoperit că putea să creeze o setare pentru pagina de notificări de pe Facebook. Astfel, putea trece direct la pagina care afișează postările de pe un grup de absolvenți pe care-l urmărește, sărind peste funcțiile deranjante ale serviciului. Și Blair a făcut ceva similar: a salvat pagina de evenimente de pe Facebook, ca să poată vedea evenimentele viitoare din comunitate, evitând „toate prostiile care curg pe Facebook". Tânăra mi-a spus că, folosind această pagină salvată, se putea pune la curent cu evenimentele locale în cinci minute, o dată sau de două ori pe săptămână, iar Carina și Emma petrec durate la fel de mici folosind serviciul. De partea cealaltă, un utilizator *mediu* de Facebook folosește produsele companiei timp de peste 50 de minute pe zi. Pot părea niște optimizări mici, dar ele produc o diferență majoră în viețile zilnice ale minimaliștilor digitali.

Un exemplu deosebit de înduioșător care arată cum această filosofie poate debloca noi valori este povestea lui Dave,

director de creație și tată a trei copii. După ce a devenit minimalist, bărbatul și-a redus utilizarea rețelelor sociale la un singur serviciu, Instagram, despre care considera că aducea avantaje semnificative interesului său pentru artă. Însă, ca un adevărat adept, Dave nu s-a mulțumit doar să „folosească" Instagram, ci a analizat cum să integreze *cât mai bine* acest instrument în viața sa. În final, a decis să posteze o fotografie sau un proiect artistic personal pe săptămână. „E un mod grozav de a păstra o arhivă vizuală a proiectelor mele", a explicat el. În plus, acum urmărește doar un număr mic de conturi și toate aparțin artiștilor a căror muncă îl inspiră; astfel, experiența de a-și verifica feedul este atât rapidă, cât și semnificativă.

Însă motivul pentru care îmi place povestea lui Dave este sursa deciziei sale de a reduce timpul petrecut cu aceste platforme. După cum mi-a explicat chiar el, în fiecare săptămână din primul an de liceu, primea câte o scrisoare de la tatăl lui. Încă impresionat de acest gest, bărbatul a început să facă în fiecare seară câte un desen pe care îl punea în cutia cu pachetul de prânz al fiicei sale mai mari. Cei doi copii mai mici urmăreau acest ritual cu interes. Când au crescut suficient ca să aibă propriile cutii pentru prânz, au început să primească și ei câte un desen zilnic. „Au trecut doi ani și încă îmi petrec o bună parte din fiecare seară făcând trei desene!" mi-a spus Dave cu evidentă mândrie. „Acest lucru n-ar fi posibil dacă nu mi-aș proteja timpul."

Principiile minimalismului digital

Până acum, în acest capitol am afirmat că modul cel mai bun de a ne lupta cu tirania mediului digital în viețile noastre este să adoptăm o filosofie de utilizare a tehnologiei pe baza

propriilor valori profunde. Am propus minimalismul digital ca o astfel de filosofie și am oferit exemple din viața reală. Însă înainte de a-ți cere să-l încerci, trebuie să-ți ofer o explicație mai solidă pentru care funcționează. Argumentul meu pentru eficiența acestei filosofii se bazează pe trei principii centrale:

- **Principiul 1:** *Dezordinea e costisitoare.*
  Minimaliștii digitali recunosc că timpul și atenția consumate dezordonat, cu prea multe dispozitive, aplicații și servicii, creează un cost negativ total care poate depăși micile beneficii pe care le oferă izolat fiecare element individual.
- **Principiul 2:** *Optimizarea este importantă.*
  Conform minimaliștilor digitali, decizia că o anumită tehnologie susține ceva de preț e doar primul pas. Pentru a beneficia de întregul său potențial, trebuie să te gândești atent *cum* o vei folosi.
- **Principiul 3:** *Pentru mai multă satisfacție, acționează cu intenție.*
  Adepții acestei filosofii se bucură de angajamentul lor general de a interacționa mai atent cu noile tehnologii. Această sursă de satisfacție este independentă de deciziile specifice luate și este unul dintre cele mai importante motive pentru care minimalismul este atât de valid pentru practicanții săi.

Validitatea minimalismului digital este evidentă odată ce accepți aceste trei principii. Dat fiind acest lucru, restul capitolului de față are rolul de a le dovedi veridicitatea.

Argument pentru primul principiu: noua economie a lui Thoreau

Aproape de sfârșitul lunii martie, în 1845, Henry David Thoreau a împrumutat un topor și a intrat în pădurea din apropierea iazului Walden.[3] A doborât mai mulți pini albi tineri și a făcut din ei pilaștri, căpriori și podele. Folosind alte instrumente împrumutate, a crestat îmbinări nut și feder, apoi a asamblat toate componentele într-o cabană modestă.

Bărbatul nu s-a grăbit deloc cu proiectul lui. În fiecare zi, își lua cu el pâine cu unt împachetată în hârtie de ziar, iar după ce termina masa de prânz citea ambalajul. În cursul procesului relaxat de construire, se oprea și lua notițe detaliate despre natura înconjurătoare. Observa proprietățile gheții târzii de pe iaz și mirosul pinilor din pădure. Într-o dimineață, în timp ce înmuia o pană de lemn în apa rece, a văzut un șarpe vărgat alunecând în iaz și așezându-se pe fundul acestuia, așa că l-a privit mai bine de un sfert de oră.

În iulie, Thoreau s-a mutat în cabană și a rămas acolo pentru următorii doi ani. În cartea *Walden**, scrie despre această experiență, descriindu-și motivația astfel: „Am plecat în pădure deoarece am vrut să trăiesc cu un scop, să mă confrunt doar cu adevărurile esențiale ale vieții, să văd dacă puteam învăța ceea ce avea ea să-mi arate și să nu mor cu descoperirea că, de fapt, n-am trăit".[4,**] În următoarele decenii, pe măsură ce ideile lui Thoreau s-au propagat prin cultura populară și a devenit tot mai puțin probabil ca oamenii să caute textul original, experimentul său de la iazul Walden a căpătat o nuanță poetică.

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Walden sau Viața în pădure. Cum ar fi să trăiești doi ani în sălbăticie?*, traducere de Ștefan Avădanei și Alexandru Pascu, Editura Act și Politon, București, 2016 (n.r.).

** Versiunea în limba română îi aparține traducătoarei (n.t.).

(Astfel, tinerii căutători de pasiune de la internatul din filmul *Cercul Poeților Dispăruți*, din 1989, își începeau sesiunile secrete de poezie recitând citatul despre „viața cu un scop" din *Walden*.) Am început să ne imaginăm că bărbatul căuta să fie transformat de experiența subiectivă de a trăi cu un scop; că plănuia să iasă din pădure schimbat de transcendență. E o interpretare care are un sâmbure de adevăr, dar care pierde din vedere o întreagă latură a experimentului lui Thoreau. Acesta lucra la o nouă teorie a economiei care încerca să respingă efectele dezumanizante ale industrializării. Pentru a-și valida teoria, el avea nevoie de mai multe date, iar timpul petrecut la iaz era menit în mare parte să devină o sursă de astfel de informații. E important să înțelegem această latură mai pragmatică a cărții *Walden*, deoarece teoria sa economică, adeseori trecută cu vederea, oferă o justificare puternică pentru primul principiu al minimalismului: aceea că mai mult poate fi mai puțin.

◇ ◇ ◇

Primul și cel mai lung capitol din *Walden* se numește „Economie" și conține multe cugetări specifice lui Thoreau despre natură și despre condiția umană. Însă el conține și un număr surprinzător de tabele plictisitoare de cheltuieli[5], note de cumpărături detaliate până la ultimul cent, după cum urmează:

Locuință	28,12 ½ dolari
Fermă, un an	14,72 ½
Alimente, opt luni	8,74
Îmbrăcăminte etc., opt luni	8,40 ¾
Gaz etc., opt luni	2,00
Total	61,99 ¾ dolari

Scopul acestor tabele pentru Thoreau este să afle exact (nu în mod poetic sau filosofic) cât costă traiul său lângă iaz, cu un stil de viață care, după cum argumentează îndelung în primul capitol, satisface toate nevoile umane de bază: alimentație, locuință, încălzire și așa mai departe. Apoi, bărbatul compară aceste costuri cu salariile pe care le-ar putea câștiga, ca să ajungă la valoarea finală cea mai importantă pentru el: cât din *timpul* său trebuie sacrificat ca să-și susțină stilul de viață minimalist? După ce calculează valorile rezultate în urma experimentului, Henry stabilește că ar fi suficient să muncească doar o zi pe săptămână.

Acest truc magic de transformare a unităților de măsură din bani în timp este noutatea din ceea ce filosoful Frédéric Gros numește „noua economie" a lui Thoreau.[6] Este o teorie bazată pe următoarea axiomă, pe care autorul o prezintă de la început în *Walden*: „Costul unui lucru e suma din ceea ce voi numi viață pe care trebuie s-o ofer la schimb pentru el, imediat sau pe termen lung".[7]

Noua economie oferă un mod radical de a regândi cultura consumeristă care a luat naștere pe vremea lui Thoreau. Teoria economică standard se concentrează pe rezultatele monetare. În cazul în care cultivarea unui acru de teren îți aduce un profit de 1 dolar pe an și cultivarea a 60 de acri îți aduce 60 de dolari, ar trebui, pe cât posibil, să cultivi cei 60 de acri, deoarece așa vei obține mai mulți bani.

Noua teorie a filosofului consideră astfel de calcule incomplete, deoarece omit costul de *viață* necesar pentru a obține surplusul monetar de 59 de dolari. După cum scrie în *Walden*, cultivarea unei suprafețe mari, cum făceau mulți dintre vecinii săi din Concord, necesita ipoteci mari și stresante, nevoia de a întreține numeroase echipamente și o muncă solicitantă infinită. Fermierii erau „zdrobiți și sufocați de muncă"[8], fiind

descriși de autor drept o „masă de oameni ce trăiesc vieți de tăcută disperare".[9]

Thoreau întreabă apoi ce beneficii primesc acești fermieri epuizați de pe urma profitului obținut. După cum a dovedit și el în experimentul Walden, această muncă suplimentară nu le permite fermierilor să scape de condițiile dificile. Filosoful reușea să-și satisfacă toate necesitățile de bază destul de comod folosind echivalentul unei singure zile de lucru pe săptămână. Ce câștigă, de fapt, agricultorii de pe urma vieții pe care și-o sacrifică sunt niște lucruri mai frumoase: jaluzele venețiene, o oală de cupru mai bună, poate o căruță modernă cu care să călătorească la oraș.

Analizat din perspectiva noii economii a lui Thoreau, acest schimb poate părea prost conceput. Cine ar putea justifica o viață de stres și muncă obositoare pentru niște jaluzele mai bune? Merită oare acestea atât de mult din viață? La fel, de ce să aduni ore de muncă agricolă suplimentară ca să-ți cumperi o căruță? E adevărat că durează mai mult să ajungi în oraș pe jos decât cu căruța, scrie Thoreau, dar aceste plimbări durează totuși mai puțin decât orele necesare pentru a-ți permite mijlocul de transport. Exact aceste tipuri de calcule l-au făcut pe filosof să remarce batjocoritor: „Văd tineri, concetățeni ai mei, al căror ghinion este să fi moștenit ferme, case, hambare, vite și unelte de agricultură, deoarece pe acestea este mai ușor să le obții decât să scapi de ele".[10]

Noua economie a lui Thoreau s-a dezvoltat într-o epocă industrială, dar ideile sale de bază se aplică la fel de bine în contextul nostru digital curent. Primul principiu al minimalismului digital prezentat la începutul acestui capitol spune că dezordinea e costisitoare, iar această nouă economie ne explică de ce.

Când oamenii analizează anumite instrumente sau comportamente din viețile lor digitale, tind să se concentreze doar pe valoarea produsă de fiecare. Menținerea unei prezențe active pe Twitter, de exemplu, poate da naștere ocazional unei noi conexiuni sau te poate expune la o idee pe care n-ai mai auzit-o. Gândirea economică standard spune că astfel de profituri sunt bune; cu cât primești mai mult, cu atât mai bine. Astfel, e logic să-ți aglomerezi viața digitală cu cât mai multe astfel de mici surse de valoare, la fel cum era logic ca fermierii din Concord să cultive oricâți acri de pământ puteau ipoteca.

Însă noul tip de economie spune să compari acest profit cu costurile măsurate în „viață". Cât din timpul și atenția ta, ar întreba Thoreau, trebuie sacrificate pentru a câștiga micul profit al conexiunilor ocazionale și ideilor noi pe care-l obții cultivându-ți o prezență semnificativă pe Twitter? Să presupunem, de pildă, că această rețea îți consumă efectiv zece ore pe săptămână. Filosoful ar spune că aproape sigur e un cost prea mare pentru beneficiile limitate pe care le oferă. Dacă prețuiești noile conexiuni și expunerea la idei interesante, de ce să nu adopți obiceiul de a participa la o prelegere ori la un eveniment interesant în fiecare lună sau de ce nu te forțezi să discuți cu cel puțin trei persoane, odată ajuns acolo? Acest lucru ar produce tipuri similare de valoare, consumându-ți doar câteva ore pe lună și lăsându-te cu 37 de ore suplimentare pe care să le dedici altor acțiuni valoroase.

Aceste costuri, desigur, au tendința să se adune. Când combini o prezență activă pe Twitter cu alte zece comportamente online care cer atenție, costul în viață devine uriaș. La fel ca fermierii lui Thoreau, ajungi să fii „zdrobit și sufocat" de cerințele de timp și atenție, iar la final tot ce primești pentru că ți-ai sacrificat atât de mult din viață sunt niște chestii mai

drăguțe (echivalentul digital al jaluzelelor venețiene sau al oalei mai bune). Multe dintre ele, după cum spuneam în exemplul cu Twitter de mai sus, ar putea fi obținute la un cost mult mai mic sau eliminate fără niciun impact negativ major.

De asta e periculoasă dezordinea. E ușor să te lași sedus de micile profituri oferite de cea mai recentă aplicație sau de ultimul serviciu și să uiți de costurile lor în ce privește cea mai importantă resursă pe care o avem: minutele din viață. Asta face ca noua economie a lui Thoreau să fie atât de relevantă pentru momentul nostru prezent. După cum spune Frédéric Gros:

> Partea uimitoare la Thoreau nu este conținutul efectiv al argumentelor. Până la urmă, și înțelepții din Antichitate și-au proclamat disprețul pentru posesiunile lumești... Impresionantă e forma argumentului, deoarece obsesia lui Thoreau pentru calcule e una profundă... Acesta spune: continuă să calculezi, continuă să cântărești. Ce câștig și ce pierd?[11]

Obsesia lui Thoreau pentru calcule ne ajută să trecem peste vagul sentiment subiectiv că dezordinea digitală are compromisuri inerente și ne forțează să ne confruntăm direct cu ea. Filosoful ne cere să tratăm minutele din viață ca pe o resursă concretă și valoroasă (fără îndoială cea mai valoroasă resursă pe care o deținem) și să calculăm întotdeauna la cât din această viață renunțăm pentru diversele activități cărora le permitem să ne ocupe timpul. Când ne privim obiceiurile din această perspectivă, vom ajunge la aceeași concluzie ca Thoreau pe vremea lui: cel mai adesea, costul cumulativ al lucrurilor neesențiale cu care ne aglomerăm viețile poate depăși micile beneficii pe care le oferă fiecare element individual.

Argument pentru al doilea principiu: curba randamentului

Legea diminuării randamentelor le este cunoscută tuturor celor care studiază economia. Ea se aplică pentru îmbunătățirea proceselor de producție și spune, la nivel mare, că investirea mai multor resurse într-un proces nu-i poate îmbunătăți la infinit rezultatul; în final, te vei apropia de o limită naturală și vei începe să percepi beneficii tot mai mici de pe urma investițiilor.

Un exemplu clasic din manualele de economie se referă la muncitorii de la o linie ipotetică de asamblare auto. La început, pe măsură ce mărești numărul de muncitori, generezi creșteri mari ale vitezei cu care se realizează mașinile. Totuși, dacă aloci tot mai mulți muncitori, îmbunătățirile vor deveni mai mici. Acest lucru se poate întâmpla din mai multe motive. De exemplu, poate că nu mai ai spațiu în care să adaugi noii muncitori sau poate că există alți factori limitatori, precum viteza maximă a bandei rulante.

Dacă reprezinți grafic această lege pentru un anumit proces și o resursă, cu valoarea produsă pe axa X și resursele investite pe axa Y, vei întâlni o curbă familiară. La început, când creșterile de resurse determină îmbunătățiri rapide ale rezultatelor, curba crește rapid. În timp, pe măsură ce randamentul scade, curba se aplatizează. Parametrii exacți ai acestei *curbe a randamentului* diferă în funcție de proces și de resursă, dar forma generală este comună pentru multe scenarii, o realitate care a transformat legea de față într-o componentă fundamentală a teoriei economice moderne.

Motivul pentru care prezint această idee din economie într-un capitol despre minimalismul digital este următorul: dacă ești dispus să accepți o anumită flexibilitate a definiției pentru „procesul de producție", legea diminuării randamentelor

se poate aplica pentru diferitele moduri în care folosim noile tehnologii pentru a aduce valoare în viețile noastre personale. Odată ce vedem aceste *procese tehnologice personale* din perspectiva diminuării randamentului, vom avea vocabularul exact de care avem nevoie pentru a înțelege validitatea celui de-al doilea principiu al minimalismului: că optimizarea modului în care folosim tehnologia este la fel de importantă ca modul în care alegem tehnologiile pe care să le folosim.

◊ ◊ ◊

Când analizăm procesele tehnologice personale, să ne concentrăm mai mult asupra energiei investite pentru a îmbunătăți valoarea adusă de acestea în viața noastră, de exemplu, printr-o selectare mai atentă a instrumentelor sau prin adoptarea unor strategii inteligente pentru a le folosi. Dacă mărești cantitatea de energie pe care o investești în această optimizare, vei spori valoarea returnată de proces. La început aceste creșteri vor fi mari, însă, după cum ne spune legea diminuării randamentelor, ele vor scădea pe măsură ce te apropii de o limită naturală.

Ca să facem lucrurile mai concrete, hai să analizăm un scurt exemplu ipotetic. Să presupunem că ți se pare important să rămâi informat cu privire la evenimentele curente. Cu siguranță, noile tehnologii te pot ajuta să-ți atingi acest obiectiv. Poate că, la început, stai doar cu ochii pe linkurile care apar în feedurile din rețelele sociale. Acest proces aduce o anumită valoare, deoarece ești mai informat decât ai fi dacă n-ai folosi deloc internetul, dar lasă multe de dorit.

Pornind de aici, să presupunem că investești puțină energie în a identifica un număr ales cu atenție de site-uri de știri pe care să le urmărești și găsești o aplicație ca Instapaper, care îți permite să salvezi articole de pe acele site-uri și să le citești la un loc, într-o interfață agreabilă care elimină reclamele

deranjante. Acest proces tehnologic personal te menține mai bine informat și aduce chiar mai multă valoare în viața ta personală. Poate, ca ultim pas din această optimizare, descoperi după mai multe încercări, că poți absorbi cel mai bine articolele complexe când le aduni pe parcursul unei săptămâni și apoi stai să le citești pe toate sâmbătă dimineața, pe tabletă, bându-ți cafeaua într-o cafenea locală.

Deja eforturile de optimizare au sporit mult valoarea pe care o primești de la acest proces tehnologic personal pentru a rămâne informat. Acum poți să fii la curent într-un mod plăcut, cu un impact limitat asupra atenției și a timpului tău săptămânal. Cu toate acestea, după cum ne spune legea diminuării randamentelor, probabil că te apropii de limita naturală, după care va deveni tot mai greu să îmbunătățești acest proces. Ca să fim mai tehnici, ai atins a doua parte a curbei randamentelor.

Motivul pentru care al doilea principiu al minimalismului este atât de important e că majoritatea oamenilor investesc foarte puțină energie în aceste optimizări. Ca să folosim terminologia economică potrivită, procesele tehnologice personale ale celor mai multe persoane se află în prezent în partea *inițială* a curbei randamentului – cea în care încercările suplimentare de optimizare vor duce la îmbunătățiri majore. Aceasta e realitatea care-i face pe minimaliștii digitali să adopte al doilea principiu și să se concentreze nu doar pe *ce* tehnologii folosesc, ci și pe *cum* o fac.

Exemplul de mai sus a fost ipotetic, dar dacă studiezi poveștile unor minimaliști digitali din viața reală, vei găsi situații similare în care optimizarea a dat rezultate importante. Gabriella, de exemplu, s-a înregistrat la Netflix deoarece era o sursă mai bună (și mai ieftină) de divertisment decât televiziunea prin cablu. Din păcate, a căpătat înclinația de a face maratoane de vizionare, lucru care i-a afectat productivitatea

profesională și i-a lăsat un sentiment de insatisfacție. După alte experimente, femeia a găsit un mod să optimizeze procesul: nu are voie să se uite la Netflix singură.* Această restricție îi permite în continuare să se bucure de valoarea oferită de serviciu, dar într-un mod mai controlat, care-i limitează potențialul de abuz și consolidează alt lucru pe care-l prețuiește: viața socială. „Acum, [streamingul] este o activitate socială, nu una izolatoare", mi-a spus ea. O altă optimizare comună în rândul minimaliștilor digitali pe care i-am studiat a fost eliminarea aplicațiilor pentru rețele sociale de pe telefoane. Deoarece pot accesa în continuare aceste site-uri folosind browserele de pe computere, nu pierd niciunul dintre beneficiile care-i mențin înregistrați pentru aceste servicii. Totuși, prin eliminarea aplicațiilor de pe telefoane, au renunțat la abilitatea de a naviga prin conturi ca răspuns automat la plictiseală. Rezultatul este că utilizatorii au redus semnificativ timpul petrecut interacționând cu serviciile în fiecare săptămână, fără a reduce și valoarea pe care ele le-o oferă: un proces tehnologic personal mult mai bun decât atingerea și glisarea neatente prin aplicații pe tot parcursul zilei, după cum au chef.

Există două motive principale pentru care atât de puțini oameni s-au obosit să adopte înclinația pentru optimizare dovedită de Gabriella sau de minimaliștii care și-au fluidizat experiențele din rețelele sociale. Primul este că majoritatea acestor tehnologii sunt încă destul de noi. De aceea, rolul lor în viața utilizatorilor poate părea inovator și distractiv, mușamalizând problemele mai serioase despre valoarea pe care o oferă. Această prospețime, desigur, începe să se piardă pe măsură ce smartphone-ul și era rețelelor sociale avansează

* Gabriella nu e singura care folosește această optimizare. Am fost surprins să descopăr mai mulți minimaliști digitali (de obicei, tineri) care au găsit echilibrul după ce au restricționat vizionarea programelor în stream la situațiile sociale (n.a.).

dincolo de anii de început, iar oamenii încep să aibă tot mai puțină răbdare cu defectele acestor procese nerafinate. După cum a spus autorul Max Brooks într-o apariție televizată din 2017, „trebuie să ne reevaluăm [relația actuală cu] informațiile online, cam la fel cum am reevaluat dragostea fără obligații în anii 1980".[12]

Al doilea motiv pentru care atât de puțini utilizatori optimizează modul în care folosesc tehnologia este mai cinic: marile conglomerate din economia atenției care au lansat multe dintre aceste noi tehnologii nu vor ca noi să ne gândim la optimizare. Ele câștigă mai mulți bani dacă petrecem mai mult timp interacționând cu produsele lor, așa că doresc să le considerăm un fel de ecosistem distractiv în care te joci și se întâmplă lucruri interesante. Această mentalitate de utilizare generală le ajută să ne exploateze vulnerabilitățile psihologice.

Din contră, dacă ne gândim la aceste servicii ca la o colecție de caracteristici pe care le putem folosi atent în sprijinul anumitor valori, aproape sigur vom petrece mai puțin timp folosindu-le. E motivul pentru care companiile de rețele sociale își descriu intenționat produsele într-un mod vag. Misiunea Facebook, de exemplu, este „să le ofere oamenilor puterea de a construi comunități și de a se apropia de semenii lor".[13] E un scop în general pozitiv, dar nu specifică exact cum poți folosi Facebook ca să-l atingi. Aluzia e că trebuie să intri în ecosistemul lor, să începi să distribui și să te conectezi, iar în final se vor întâmpla lucruri bune.

Însă după ce scapi de această mentalitate și începi să vezi noile tehnologii doar ca pe niște instrumente pe care le poți implementa selectiv, poți să adopți pe deplin al doilea principiu al minimalismului și să începi să optimizezi furios, culegând roadele pe măsură ce urci pe curba randamentului. Găsirea de noi tehnologii utile e doar primul pas pentru a-ți îmbunătăți

viața. Adevăratele beneficii apar odată ce începi să încerci un mod mai bun de a le folosi.

Argument pentru al treilea principiu: lecțiile hackerului amish

Cei din cultura amish complică orice discuție serioasă despre impactul tehnologiei moderne asupra culturii noastre. Percepția generală este că aceștia sunt încremeniți în timp, reticenți să adopte orice instrumente apărute după jumătatea secolului al XVIII-lea, când au început ei să se stabilească în America. Din această perspectivă, comunitățile lor sunt interesante mai ales ca muzeu vivant al unei epoci vechi, ca o curiozitate desuetă.

Însă apoi începi să vorbești cu savanții și scriitorii care le studiază cultura și începi să auzi afirmații derutante, care încețoșează lucrurile. John Hostetler, de exemplu, care a scris o carte despre această societate, spune: „Comunitățile amish nu sunt relicve ale unei epoci apuse, ci demonstrații ale unei alte forme de modernitate".[14] Tehnologul Kevin Kelly, care a petrecut un timp considerabil în comunitatea amish din Lancaster County, merge chiar mai departe și scrie: „Viețile amish sunt oricum, numai antitehnologice nu. De fapt, de fiecare dată când i-am vizitat, am observat că sunt hackeri și reparatori ingenioși, creatori și mari amatori de bricolaj. În mod surprinzător, de multe ori sunt protehnologie".[15]

După cum elaborează acesta din urmă în cartea sa din 2010, *What Technology Wants*, noțiunea că cei din comunitatea amish sunt niște retrograzi dispare de îndată ce te apropii de una dintre fermele lor, unde „mergând pe drum, poți vedea un copil amish cu pălărie de paie și bretele cum alunecă pe patine cu

rotile".[16] Unele comunități folosesc tractoare, dar numai cu roți de metal, așa că nu pot rula pe șosea, ca mașinile. Unele acceptă o treierătoare de grâu cu benzină, dar impun ca „mașinăria zgomotoasă și fumegândă"[17] să fie trasă de cai. Telefoanele personale (celulare sau fixe) sunt aproape întotdeauna interzise, dar multe comunități au o cabină telefonică locală.

Aproape nicio comunitate amish nu acceptă deținerea automobilelor, dar membrii lor pot călători în mașini conduse de alții. Kelly raportează că utilizarea electricității este frecventă, dar de obicei e interzis să te conectezi la rețeaua electrică municipală. Scutecele de unică folosință sunt populare, la fel și îngrășămintele chimice. Într-un pasaj memorabil, autorul povestește că a vizitat o familie care folosește o freză de mare precizie, controlată de computer și în valoare de 400 000 de dolari pentru a produce piesele pneumatice necesare comunității. Mașinăria e condusă de fiica de 10 ani a familiei, cu bonetă pe cap, și se află în spatele grajdului pentru cai.[18]

Desigur, Kelly nu e singurul care a observat relația complicată a comunității amish cu tehnologiile moderne. Donald Kraybill, profesor la Elizabethtown College și coautor al unei cărți despre această grupare, subliniază schimbările apărute pe măsură ce tot mai mulți membri ai comunității au ales antreprenoriatul în dauna agriculturii. Acesta povestește despre un atelier cu nouăsprezece angajați care folosește burghie, fierăstraie și pistoale pneumatice, dar în loc să se alimenteze de la rețeaua electrică, folosește panouri solare și generatoare cu motorină. Alt antreprenor amish are un site pentru firma sa, însă de întreținerea lui se ocupă o firmă externă. Kraybill are o expresie pentru modurile nuanțate și nenaturale în care aceste startupuri folosesc tehnologia: „hacking în stil amish".[19]

Aceste observații resping credința populară că membrii grupării amish resping toate tehnologiile noi. Ce se petrece, de

fapt? Se pare că aceștia fac un lucru atât șocant de radical, cât și simplu în epoca noastră de un consumerism impulsiv și complicat: încep cu lucrurile pe care le prețuiesc cel mai mult, apoi merg înapoi și se întreabă dacă o tehnologie nouă face mai mult rău decât bine în ce privește valorile. După cum spune profesorul american, ei își pun următoarele întrebări: „Va fi acest lucru util sau dăunător? Ne va susține el viața împreună, la nivel de comunitate, sau o va distruge?"[20]

Când apare o nouă tehnologie, de obicei, în fiecare comunitate amish există un „tocilar alfa" (după cum îl numește Kelly) care va cere permisiunea s-o încerce. De obicei, episcopul va accepta, apoi întreaga comunitate îl va observa pe primul adoptator cu atenție, încercând să discearnă impactul final al tehnologiei asupra lucrurilor pe care comunitatea le prețuiește cel mai mult. Dacă impactul rezultă a fi mai degrabă negativ, tehnologia este interzisă. În caz contrar, aceasta este permisă, dar de obicei cu mențiuni care îi optimizează părțile bune și le minimalizează pe cele negative.

Motivul pentru care majoritatea adepților amish nu pot folosi mașini, de exemplu, dar pot călători în vehiculele conduse de alții are legătură cu impactul deținerii unei mașini asupra tiparului social al comunității. După cum explică Kelly, „Când au apărut automobilele, la sfârșitul secolului trecut, comunitatea amish a observat că șoferii plecau din comunitate la picnicuri sau excursii în alte orașe, în loc să-și viziteze rudele sau pe cei bolnavi în zilele de duminică sau în loc să frecventeze magazinele locale sâmbăta".[21] După cum i-a explicat un adept lui Kraybill în timpul cercetărilor sale, „Când oamenii pleacă din comunitatea amish, primul lucru pe care-l fac este să-și cumpere mașină".[22] Prin urmare, deținerea vehiculelor este interzisă în majoritatea parohiilor.

Acest tip de gândire explică și de ce un fermier amish poate să dețină panouri solare sau să-și alimenteze dispozitivele electrice de la un generator, dar nu se poate conecta la rețeaua de energie. Problema nu este electricitatea, ci faptul că rețeaua îi leagă prea strâns de lumea din afara comunității locale, încălcând principiul biblic de a fi „din lume, dar nu al lumii".

Odată ce întâlnești această abordare mai nuanțată a tehnologiei, nu mai poți considera stilul de viață amish ca fiind o curiozitate desuetă. După cum a explicat John Hostetler, filosofia lor nu este o respingere a modernității, ci o „altă formă" a sa. Kevin Kelly merge mai departe și pretinde că este o formă de modernitate pe care nu o putem ignora, date fiind dificultățile noastre actuale. „În orice discuție despre avantajele care apar când se evită dependența de tehnologie, cei din comunitatea amish se evidențiază, oferind o alternativă onorabilă", spune el.[23] E important să înțelegem exact ce face această alternativă onorabilă, deoarece în aceste avantaje vom găsi un argument puternic pentru al treilea principiu al minimalismului, care afirmă că abordarea deciziilor cu intenție poate fi mai importantă decât impactul lor efectiv.

◇ ◇ ◇

La baza filosofiei amish privind tehnologia stă următorul compromis: adepții săi prețuiesc beneficiile generate folosind tehnologia în mod intenționat mai mult decât beneficiile pierdute din tehnologiile pe care decid să nu le utilizeze. Ideea este că *intenția e mai importantă decât comoditatea* și se pare că ea dă rezultate. Comunitatea amish și-a păstrat prezența relativ stabilă în America în ultimii două sute de ani de modernizare rapidă și revoluții culturale. Spre deosebire de alte secte religioase, care încearcă să rețină membrii prin amenințări și

refuzarea legăturilor cu lumea din afară, aceștia încă mai aplică *Rumspringa*. În timpul acestei perioade rituale, care începe la vârsta de 16 ani, tinerii pot să plece de acasă și să experimenteze lumea din afară dincolo de restricțiile comunității. Apoi, ei pot decide singuri (după ce au văzut la ce vor renunța) dacă acceptă botezul în biserica mamă. După calculele unui sociolog, procentul de tineri amish care decid să rămână după Rumspringa este de aproximativ 80-90%.[24]

Cu toate astea, trebuie să fim precauți și să nu ducem exemplul comunității amish prea departe ca studiu de caz pentru o viață semnificativă. Restricțiile care ghidează fiecare comunitate, numite *Ordnung*, sunt decise și aplicate de un grup de patru bărbați (un episcop, doi preoți și un diacon), care au aceste roluri pentru toată viața.[25] De două ori pe an se ține o ceremonie de comuniune în care pot fi prezentate plângerile cu privire la Ordnung și se caută un consens, dar mulți oameni din aceste grupuri (mai ales femeile) sunt privați de drepturi.

Din această perspectivă, practicanții amish subliniază principiul că o atitudine intenționată față de tehnologie poate fi o sursă independentă de valoare, dar exemplul lor lasă deschisă întrebarea dacă această valoare persistă chiar și atunci când eliminăm impulsurile mai autoritare ale comunității. Din fericire, avem motive importante să credem că așa este.

Un exercițiu util și asemănător este să analizăm Biserica Menonită. La fel ca adepții amish, menoniții propovăduiesc principiul biblic de a fi ***în lume, dar nu al lumii***, ducând la o adoptare similară a simplității și la o suspiciune cu privire la tendințele culturale care amenință valorile centrale ale vieții virtuoase și ale comunităților puternice. Spre deosebire de amish însă, aceștia includ membri mai liberali care se integrează în societatea lărgită, asumându-și răspunderea pentru deciziile luate conform principiilor bisericii din care fac parte. Acest

lucru ne oferă posibilitatea de a vedea ideile în stil amish despre tehnologie aplicate în absența unui Ordnung autoritar.

Curios să întâlnesc această filosofie în acțiune, mi-am planificat o întâlnire cu o menonită liberală pe nume Laura, o profesoară care trăiește cu soțul și fiica sa în Albuquerque, New Mexico. Femeia merge la o biserică menonită din apropiere și trăiește într-un cartier cu cel puțin douăsprezece alte familii de aceeași credință, lucru care o ajută să țină legătura cu valorile comunității. Însă deciziile cu privire la stilul de viață îi aparțin doar ei. Acest lucru n-a oprit-o să acționeze cu intenție în ce privește opțiunile tehnologice. Realitatea e cel mai bine evidențiată de cea mai radicală decizie a sa: Laura nu a deținut niciodată un smartphone și nu are nicio intenție să-și cumpere unul.

„Nu cred că aș fi un utilizator bun de smartphone", spune ea. „N-am încredere să-l las la voia întâmplării și să nu mă gândesc la el. Când plec de acasă, nu mă gândesc la toate aceste întreruperi; mă eliberez de ele."[26] Desigur, majoritatea oamenilor ar refuza posibilitatea de a renunța la telefon, enumerând toate situațiile pe care le face (puțin) mai ușoare, de la căutarea recenziilor despre restaurante într-un oraș nou la folosirea instrucțiunilor de orientare GPS. Pierderea acestor bucățele de valoare n-o îngrijorează pe Laura. „Nu mi-e greu să-mi notez ruta înainte să plec de acasă." Lucrul de care îi pasă este modul în care decizia sa susține lucrurile pe care le prețuiește, precum abilitatea de a interacționa cu oamenii de care îi pasă și de a se bucura de viață. În discuția noastră, femeia a evidențiat importanța faptului de a fi prezentă alături de fiica ei, chiar dacă e plictisită, sau valoarea timpului petrecut cu prietenii în lipsa surselor de perturbare. Mai mult, ea vede o legătură între eforturile de a fi un „consumator conștient" și problemele de justiție socială care sunt deosebit de importante în comunitatea menonită.

La fel ca în cazul comunității amish, care găsește mulțumirea în absența facilităților moderne, o parte importantă din mulțumirea Laurei pentru viața sa fără telefon inteligent este alegerea însăși. „Decizia mea [de a nu folosi un smartphone] îmi dă un sentiment de autonomie", mi-a spus ea. „Pot controla rolul pe care îl joacă tehnologia în viața mea." Apoi, după un moment de ezitare, a adăugat: „Uneori, acest lucru mă face să mă simt puțin îngâmfată". Ceea ce Laura descrie cu modestie a fi îngâmfare este aproape sigur un lucru mai fundamental pentru dezvoltarea umană: sentimentul apartenenței pe care-l ai atunci când acționezi cu intenție.

◇ ◇ ◇

Adunând piesele componente, ajungem la o justificare puternică pentru al treilea principiu al minimalismului. Unul dintre lucrurile care fac această filosofie atât de eficientă este că însuși actul de a-ți alege instrumentele îți va aduce satisfacție, de obicei mai multă decât pierderile determinate de cele pe care hotărăști să le eviți.

Am prezentat acest principiu drept ultimul, deoarece lecția sa poate fi considerată cea mai importantă. După cum demonstrează fermierul amish din lumea veche care conduce vesel o căruță trasă de cai sau menonita urbană mulțumită de celularul său de modă veche, însuși angajamentul pentru minimalism le aduce cea mai mare satisfacție. Efectul dulce al confortului e trecător și înțepătura lipsei se atenuează rapid, dar sentimentul de apartenență ce apare când preiei controlul asupra lucrurilor care-ți ocupă timpul și atenția e unul care persistă.

O perspectivă nouă asupra unor sfaturi vechi

Ideea centrală a minimalismului, că mai puțin poate însemna mai mult, nu e nouă. După cum am spus în introducere, conceptul datează din Antichitate și a fost adoptat de multe ori de atunci. Astfel, faptul că această idee veche se poate aplica pentru noile tehnologii care definesc atât de mult din epoca noastră n-ar trebui să ne surprindă.

Cu toate acestea, ultimele două decenii au fost definite și de un discurs renăscut al tehno-maximalismului, care spune că, în ce privește tehnologia, mai mult înseamnă mai bun: mai multe conexiuni, mai multe informații, mai multe opțiuni. E o filosofie care se îmbină inteligent cu obiectivul general al umanismului liberal, de a le oferi oamenilor mai multă libertate, făcând decizia de a evita o rețea socială populară sau de a refuza să urmărești cele mai recente bârfe online să pară oarecum bigotă.

Conexiunea, desigur, e înșelătoare. Externalizarea autonomiei spre un conglomerat din economia atenției (ca atunci când te abonezi neatent la orice nou serviciu interesant apărut din clasa capitalurilor de risc din Silicon Valley) este opusul libertății și probabil îți va afecta individualitatea. Însă, dată fiind puterea curentă a argumentelor maximaliste, mi s-a părut necesar să prezint pe larg în acest capitol motivele abordării minimaliste. Chiar și ideile vechi necesită investigații noi pentru a-și sublinia relevanța.

Când vine vorba de noile tehnologii, mai puțin înseamnă aproape sigur mai mult. Să sperăm că paginile următoare vor reuși să-ți arate de ce este așa.

3 | Curățenia digitală

Cum să devii (rapid) minimalist

Presupunând că te-am convins că minimalismul digital merită efortul, pasul următor e să vedem cum se poate adopta acest stil de viață. Din experiența mea, schimbarea graduală a obiceiurilor nu funcționează. Atracția bine concepută a economiei atenției, combinată cu presiunea confortului, îți va diminua rezistența până când aluneci înapoi de unde ai pornit.

Îți recomand, în schimb, o transformare rapidă, una care are loc într-un timp scurt și se execută cu suficientă convingere ca rezultatele să reziste în timp. O numesc *curățenie digitală* și funcționează după cum vei vedea în continuare.

Procesul de curățenie digitală

1. **Alege-ți o perioadă de 30 de zile în care să faci o pauză de la tehnologiile opționale din viața ta.**
2. **În acest timp, explorează și redescoperă activități și comportamente satisfăcătoare și semnificative pentru tine.**
3. **La sfârșitul pauzei, reintrodu tehnologiile opționale în viața ta, pornind de la zero. Pentru fiecare tehnologie introdusă, stabilește ce valoare slujește și exact cum o vei folosi pentru a maximiza valoarea respectivă.**

La fel ca la curățenia casei, acest experiment privind stilul de viață oferă un mod de a-ți reseta viața digitală; el elimină instrumentele perturbatoare și obiceiurile compulsive care s-au acumulat la întâmplare în timp, apoi le înlocuiește cu un set atent selectat de comportamente, optimizate în stil minimalist pentru a-ți susține valorile în loc să le saboteze.

După cum am menționat mai devreme, a doua parte a cărții va oferi idei și strategii pentru a-ți transforma stilul de viață minimalist în ceva sustenabil pe termen lung. Sugestia mea este însă să începi cu această curățenie; apoi, după ce transformarea a început, să apelezi la capitolele următoare pentru a-ți optimiza situația. Așa cum se întâmplă de multe ori în viață, cel mai important e începutul. De aceea, în continuare, vom analiza mai bine detaliile curățeniei digitale. Din fericire, după cum urmează să explic, când încercăm să aflăm cum ne putem asigura un proces reușit, nu trebuie să pornim de la zero. Mulți alții au mers deja pe acest drum.

◇ ◇ ◇

La începutul lunii decembrie din 2017, le-am trimis un e-mail tuturor celor din lista mea de contacte, rezumând ideile principale ale acestui proces. „Caut voluntari dispuși să încerce o curățenie digitală în luna ianuarie și să mă țină la curent pe parcurs", le-am spus eu. Mă așteptam să se ofere 40 sau 50 de curajoși, dar am greșit. S-au înscris peste 1 600. Eforturile noastre au ajuns subiect la știrile naționale.[1]

În februarie, am început să adun rapoarte detaliate de la participanți. Voiam să aflu ce reguli au aplicat cu privire la utilizarea tehnologiei în timpul curățeniei și cum s-au descurcat pe parcursul celor 30 de zile. Mă interesau mai ales deciziile luate când au reintrodus aplicațiile în viața lor.

După ce am primit și am examinat sute de astfel de analize, două concluzii au devenit clare. În primul rând, curățenia digitală funcționează. Oamenii au fost surprinși să afle măsura în care viețile lor digitale erau aglomerate de comportamente reflexive și ticuri compulsive. Simpla acțiune de a elimina aceste rămășițe și a lua viața digitală de la zero părea să elimine o povară psihologică pe care nu realizaseră că o purtau. Subiecții au încheiat experimentul cu un stil de viață digital fluidizat, care părea, într-un fel inefabil, „potrivit".

A doua concluzie clară la care am ajuns a fost că procesul era amăgitor. Un număr semnificativ de persoane l-au abandonat înainte să se încheie cele 30 de zile. În mod interesant, majoritatea situațiilor n-au avut legătură cu voința insuficientă – participanții se autoselectaseră pe baza dorinței de a se perfecționa. Mai frecvente au fost micile greșeli de implementare. Motivul tipic invocat, de exemplu, au fost regulile prea vagi sau prea stricte de restricționare a tehnologiei. Au greșit și cei care n-au plănuit cu ce să *înlocuiască* aceste tehnologii în perioada de curățenie – ceea ce a dus la anxietate și plictiseală. Au avut probleme, de asemenea, cei care au tratat experimentul doar ca pe o *detoxificare*, al cărei obiectiv era să ofere o pauză de la viața digitală înainte de a se întoarce la ea. O detoxificare temporară este o hotărâre mult mai slabă decât cea de a-ți schimba definitiv viața, așa că e mult mai ușor ca mintea ta să te saboteze când dai de greu.

Dată fiind realitatea acestei concluzii, voi folosi restul capitolului de față pentru explicații și sugestii clarificatoare pentru cei trei pași ai procesului de curățenie prezentați mai sus. Pentru fiecare pas, voi oferi exemple detaliate de la participanții la experimentul meu de curățenie în masă, ajutându-te să eviți capcanele obișnuite și să-ți ajustezi experiența pentru a maximiza probabilitatea de succes.

Primul pas: definește-ți regulile privind tehnologia

În cele 30 de zile ale curățeniei digitale, trebuie să faci o pauză de la „tehnologiile opționale" din viața ta. Astfel, primul pas al procesului este să stabilești tehnologiile care se încadrează în această categorie „opțională".

Când spun „tehnologie" în acest context, mă refer la clasa generală de lucruri pe care le-am numit „noile tehnologii" în cartea de față și care includ aplicații, site-uri și instrumente digitale asociate, livrate prin intermediul unui computer sau al unui telefon mobil, cu rolul de a te distra, a te informa sau a te conecta. Mesajele text, Instagram și Reddit reprezintă exemple de tehnologii pe care trebuie să le evaluezi când te pregătești pentru curățenia digitală; cuptorul cu microunde, radioul sau periuța de dinți electrică nu sunt.

Un caz interesant asupra căruia mi-au atras atenția mai mulți participanți sunt jocurile video. Acestea nu pot fi clasificate clar sub eticheta „tehnologie nouă", deoarece au apărut cu zeci de ani înaintea rețelei digitale și a revoluțiilor mobile din ultimii 20 de ani. Însă mulți oameni – mai ales bărbați tineri – simt o atracție irezistibilă pentru aceste jocuri, similară celei față de alte noi tehnologii. Un patron de 29 de ani, pe nume Joseph, mi-a spus că se simte „neliniștit dacă nu are jocuri video cu care să-și ocupe timpul liber".[2] În final, a decis să le clasifice împreună cu consumul compulsiv de bloguri, ca factori epuizanți din viața digitală. Dacă și tu crezi că aceste jocuri sunt o parte importantă a vieții tale, le poți trece pe lista cu tehnologiile pe care le evaluezi când stabilești regulile curățeniei.

Un alt caz-limită este televiziunea – în epoca *streamingului*, acesta este un termen vag ce poate acoperi mai multe tipuri diferite de divertisment vizual. Anterior experimentului, nu-mi era clar dacă streamingul de pe Netflix și echivalentele sale puteau

fi considerate tehnologii potențial opționale, însă feedbackul pe care l-am primit de la participanți a fost cert: *așa sunt*. După cum mi-a spus o consultantă de management pe nume Kate: „Am atâtea idei pe care aș vrea să le folosesc, dar de câte ori mă așez să lucrez la ele, îmi apare Netflix pe ecran". Participanții ca ea au insistat ca aceste tehnologii să fie incluse în definirea regulilor personale de curățenie.

După ce ai identificat clasa relevantă de tehnologii, trebuie să decizi care sunt suficient de „opționale" ca să poți lua o pauză de la ele în cele 30 de zile cât durează procesul. Regula mea generală e următoarea: o tehnologie este opțională dacă eliminarea sa temporară nu ar afecta sau perturba funcționarea de zi cu zi a vieții tale personale sau profesionale.

Acest standard înseamnă că majoritatea tehnologiilor profesionale nu pot fi considerate opționale. Dacă încetezi să-ți mai verifici adresa de e-mail de serviciu, de exemplu, acest lucru îți va afecta cariera, așa că nu mă poți folosi ca scuză pentru a-ți închide inboxul timp de o lună. La fel, dacă slujba ta impune să monitorizezi ocazional Facebook Messenger ca să recrutezi studenți (cum a fost cazul unui profesor de muzică pe nume Brian care a participat la experiment), sigur că nici această activitate nu e opțională.

De partea personală, aceste excepții se aplică de obicei tehnologiilor care joacă un rol logistic crucial. Dacă fiica ta folosește mesaje text pentru a-ți spune când o poți lua de la antrenamentele la fotbal, poți continua să le folosești în acest scop. Scutiri similare se aplică dacă eliminarea unei tehnologii ți-ar afecta grav relațiile: de exemplu, dacă folosești FaceTime ca să vorbești cu partenerul tău, care e militar aflat în misiune.

Însă nu confunda confortul cu necesitatea. Nu e convenabil să pierzi accesul la un grup de Facebook care anunță evenimentele din campus, dar într-o perioadă de 30 de zile, această lipsă de informații nu-ți va afecta grav viața socială și te poate

expune unor alternative interesante de petrecere a timpului liber. La fel, mulți dintre participanții la experiment au pretins că trebuie să folosească mai departe instrumente de mesagerie instant ca WhatsApp sau Facebook Messenger, deoarece era cel mai ușor mod de a ține legătura cu prietenii din alte țări. Poate că este adevărat, dar în multe cazuri relațiile respective pot rezista o lună cu contacte mai puțin frecvente.

Mai important, disconfortul s-ar putea dovedi util. Pierderea contactului superficial cu prietenii internaționali te-ar putea ajuta să-ți clarifici care dintre amicițiile respective erau reale și ți-ar putea consolida relațiile cu cei care rămân. Exact asta s-a întâmplat cu Anya, o participantă din Belarus care studiază în prezent la o universitate americană. După cum le-a spus celor de la *New York Times* într-un articol despre experimentul meu, pauza de socializare online cu prietenii din alte țări a ajutat-o să se simtă „mai implicată în timpul petrecut cu oamenii... Deoarece [interacționam] mai rar, porneam de la ideea să profităm mai mult de experiență".[3] Un student pe nume Kushboo s-a exprimat și mai simplu, spunând: „Pe scurt, am pierdut legătura doar cu oamenii cu care nu trebuia (sau nu voiam, în unele cazuri) să fiu permanent în contact".

Sugestia mea finală este să folosești *proceduri operaționale* când ai de-a face cu o tehnologie în mare parte opțională, cu excepția câtorva cazuri critice de utilizare. Acestea specifică exact *cum* și *când* folosești o anumită tehnologie, permițându-ți să păstrezi anumite utilizări esențiale fără să ai acces nerestricționat. Am văzut multe exemple de astfel de proceduri operaționale implementate de participanții la experimentul meu de curățenie în masă.

O scriitoare pe nume Mary, de pildă, voia să ia o pauză de la răspunsul permanent la SMS-uri. („Provin dintr-o familie foarte mare, care trimite multe mesaje", mi-a spus ea.) Problema era că,

atunci când soțul ei era în călătorie, ceea ce se întâmpla frecvent, îi trimitea uneori mesaje care aveau nevoie de răspunsuri rapide. Soluția a fost să-și reconfigureze telefonul cu o alertă specială pentru mesajele de la soțul ei, suprimând notificările pentru toate celelalte mesaje. În mod similar, un consultant de mediu pe nume Mike trebuia să țină pasul cu e-mailurile personale, dar voia să evite verificatul compulsiv, așa că a creat o regulă care spunea că se putea conecta la cont doar de la PC, nu și de pe telefon.

Un informatician pe nume Caleb a hotărât că putea să asculte în continuare podcasturi, dar numai în timpul navetei zilnice de două ore. („Gândul de a asculta doar ce se difuza la radio era prea înspăimântător pentru mine", a explicat el.) Brooke, care se prezintă drept scriitoare, educatoare și mamă cu normă întreagă, a decis că voia să renunțe complet la accesul la internet, iar pentru ca acest lucru să fie posibil, a adăugat două excepții când putea totuși să deschidă browserul: ca să-și verifice adresa de e-mail și să cumpere produse pentru gospodărie de pe Amazon.

Am observat multă creativitate și în modul în care oamenii au redus streamingul media, atunci când nu voiau să-l elimine complet. Un student pe nume Ramel a renunțat la streaming *cu excepția* cazurilor în care era cu alte persoane, explicând: „Nu voiam să mă izolez în situațiile sociale de divertisment [de acest fel, n.t.]". Pe de altă parte, Nathaniel, profesor, nu-și făcea griji cu privire la divertismentul de calitate din viața lui, ci la maratoanele de seriale, așa că a adoptat o restricție inteligentă: „cel mult două episoade din orice serial pe săptămână".

Aș estima că 30% din regulile descrise de participanți aveau proceduri operaționale, în timp ce restul de 70% erau interdicții generale pentru folosirea unei anumite tehnologii. În general, prea multe proceduri pot complica excesiv experimentul, dar majoritatea oamenilor au avut nevoie de câteva constrângeri mai nuanțate.

◇ ◇ ◇

Ca să rezumăm punctele principale ale acestui pas:

- Curățenia digitală se referă mai mult la noile tehnologii, care includ aplicațiile, site-urile și instrumentele livrate prin intermediul unui computer sau al unui telefon mobil. Poate ar trebui să incluzi în această categorie jocurile și streamingul video.
- Ia o pauză de 30 de zile de la toate aceste tehnologii „opționale" – adică la care poți renunța fără să-ți creezi probleme majore în viața personală sau profesională. În unele cazuri, te vei abține complet de la folosirea tehnologiei respective; în altele, poți specifica un set de proceduri operaționale care dictează exact când și cum folosești tehnologia în cursul acestui proces.
- În final, vei rămâne cu o listă de tehnologii interzise și procedurile relevante. Scrie-le undeva și ține lista într-un loc în care o poți vedea zilnic. Secretul succesului e claritatea privind lucrurile pe care poți și pe care nu poți să le faci în timpul procesului.

Pasul al doilea: fă o pauză de 30 de zile

Acum, că ți-ai definit regulile în ce privește tehnologia, următorul pas al curățeniei digitale este să le urmezi timp de 30 de zile.* Viața fără tehnologii opționale poate fi dificilă la început. Mintea ta și-a format anumite așteptări cu privire la

* Desigur, curățenia ta nu trebuie să dureze *exact* 30 de zile. Adeseori e mai comod, de pildă, să legi experimentul de o lună calendaristică, adică să folosești 31 de zile sau poate 28, în funcție de luna în care desfășori procesul (n.a.).

perturbări și divertisment, iar acestea vor fi afectate când elimini tehnologiile opționale din experiența ta de fiecare zi. Perturbarea poate fi neplăcută. Cu toate astea, mulți dintre participanții la experimentul meu au povestit că aceste sentimente de disconfort s-au atenuat după o săptămână sau două. Brooke își descrie experiența după cum urmează:

> Primele câteva zile au fost surprinzător de grele, iar obiceiurile mele adictive și-au arătat clar fața. În momentele când stăteam la rând, în momentele dintre activități, în cele de plictiseală, în cele în care voiam să văd ce mai fac oamenii mei preferați, când voiam să evadez, când voiam „să caut ceva" sau când aveam nevoie doar de o diversiune, întindeam mâna după telefon și apoi îmi aminteam că nu mai era nimic acolo.

Însă lucrurile s-au îmbunătățit. „Cu trecerea timpului, simptomele detoxificării au dispărut și am început să uit de telefon", a explicat ea.

O tânără consultantă de management pe nume Daria a recunoscut că în primele zile ale experimentului scotea compulsiv telefonul înainte să-și dea seama că șterse toate rețelele sociale și aplicațiile de știri. Singurul lucru de pe telefon unde putea vedea informații noi era aplicația meteo. „În prima săptămână", mi-a povestit ea, „știam condițiile meteo la fiecare oră din trei sau patru orașe diferite." Compulsia de a naviga *undeva* era prea puternică pentru a fi ignorată. După două săptămâni însă, „Mi-am pierdut aproape tot interesul [pentru a căuta lucruri online]".

Această experiență de detoxificare este importantă, deoarece te va ajuta să iei decizii mai inteligente la sfârșitul procesului, când reintroduci unele tehnologii opționale în viața ta. Unul dintre motivele principale pentru care recomand o pauză prelungită înainte să încerci să-ți transformi viața digitală este

că, fără claritatea pe care ți-o oferă detoxificarea, atracția adictivă a tehnologiilor îți va influența deciziile. Dacă hotărăști să-ți reformezi chiar acum relația cu Instagram, deciziile despre rolul pe care îl va juca în viața ta vor fi, probabil, mult mai slabe decât dacă petreci 30 de zile fără acest serviciu înainte să iei deciziile respective.

Însă, după cum am menționat la începutul acestui capitol, e o greșeală să te gândești la curățenia digitală *doar* ca la o experiență de detoxificare. Obiectivul nu e să faci o pauză de tehnologie, ci să pornești o transformare definitivă a vieții tale digitale. Detoxificarea e numai un pas care susține această schimbare.

Acestea fiind spuse, în timpul curățeniei ai și alte sarcini, nu doar să urmezi regulile prestabilite. Pentru ca procesul să reușească, trebuie să-ți petreci această perioadă încercând să redescoperi ce e important pentru tine și ce îți place în afara lumii digitale permanente și strălucitoare. E vital să înțelegi aceste lucruri *înainte* să începi să reintroduci tehnologiile, la sfârșitul procesului de curățenie. Un argument pe care-l voi elabora mai mult în partea a doua a cărții este că ai șanse mai mari să reușești să reduci rolul instrumentelor digitale în viața ta dacă creezi alternative de calitate la divertismentul accesibil pe care-l oferă ele. Pentru mulți oameni, utilizarea compulsivă a telefoanelor acoperă vidul creat de lipsa unui timp liber bine dezvoltat. Reducerea perturbărilor ușoare fără să completezi vidul creat poate face viața neplăcut de fadă – un rezultat care poate submina orice trecere la minimalism.

Un alt motiv pentru care este important să petreci cele 30 de zile ale curățeniei redescoperind ce îți place e că aceste informații te vor ghida prin reintroducerea tehnologiei, la sfârșitul procesului. După cum am mai spus, obiectivul reintroducerii este să folosești tehnologia în sprijinul lucrurilor pe care

le prețuiești. Această abordare de tip *mijloc pentru a-ți atinge scopul* necesită obiective clare.

Vestea bună e că participanților din experimentul meu de curățenie în masă le-a fost mai ușor decât se așteptau să se reconecteze cu tipurile de activități care le făceau plăcere înainte să fie subjugați de puterea ecranelor. O studentă în ciclul postuniversitar pe nume Unaiza își petrecea serile navigând pe Reddit. În timpul curățeniei, și-a reorientat acest timp spre cărțile pe care le împrumuta de la biblioteca locală și cea a facultății. „În luna aceea am citit opt cărți și jumătate", mi-a spus ea. „N-aș fi putut face niciodată asta înainte." Melissa, agentă de asigurări, a citit „doar" trei cărți în cele 30 de zile, dar și-a organizat garderoba, a plănuit mese cu prietenii și și-a planificat mai multe conversații față în față cu fratele ei. „Aș vrea să participe și el la un experiment de curățenie", mi-a povestit, „deoarece s-a uitat la telefon tot timpul cât am stat de vorbă." Femeia a început chiar să-și caute o nouă casă, lucru pe care îl amânase din cauza unei aparente lipse de timp. Până la finalul curățeniei, făcuse o ofertă pentru o casă și aceasta fusese acceptată.

Kushboo a citit cinci cărți în timpul curățeniei. A fost mare lucru pentru el, deoarece au fost primele cărți pe care le-a citit de bunăvoie în peste trei ani. În plus, a reluat două hobby-uri mai vechi: pictura și programarea. „Îmi plăceau la nebunie aceste activități", mi-a spus el, „dar le-am încetat după ce am început școala, deoarece credeam că nu aveam destul timp." Căutarea lui Caleb de activități analoage intenționate l-a determinat să înceapă să țină un jurnal și să citească în fiecare seară înainte de culcare. În plus, a început să asculte discuri la pick-up, de la început până la sfârșit, fără căști în ureche sau butoane de omitere pe care să le apese când își pierdea răbdarea. S-a dovedit a fi o experiență mult mai bogată decât obiceiul

său normal de a porni Spotify și a căuta piesa perfectă. O mamă casnică pe nume Marianna a devenit atât de implicată în activități creative pe timpul curățeniei, încât a decis să-și facă un blog, ca să-și împărtășească munca și să comunice cu alți artiști. Craig, de meserie inginer, a raportat: „Săptămâna trecută am fost la biblioteca locală pentru prima dată de când au crescut copiii mei... Mi-a părut bine să descopăr șapte cărți diferite care păreau interesante".

La fel ca alți părinți care au participat la experiment, Tarald și-a dedicat familiei timpul și atenția proaspăt eliberate, deoarece era nemulțumit de modul distrat în care-și petrecea timpul cu fiii săi. Bărbatul mi-a mărturisit că, atunci când erau pe terenul de joacă și aceștia îi așteptau laudele pentru ceva ce descoperiseră și de care erau mândri, el nici nu observa, deoarece era atent la telefon. „Am început să mă gândesc la câte astfel de mici victorii pierdeam deoarece simțeam nevoia asta ridicolă de a verifica știrile pentru a N-a oară", a spus el. În timpul acestei curățenii, a redescoperit satisfacția de a-și petrece timpul cu copiii, în loc să stea doar în preajma lor, cu ochii pe ecran, și a observat cât de ciudat este să fii singurul părinte de pe terenul de sport care nu se uită în jos.

Și Brooke și-a dat seama că a început „să interacționeze mai intenționat" cu copiii. Pentru ea, schimbarea nu a fost regizată, ci o consecință naturală a curățeniei, care i-a făcut viața „mai puțin grăbită și distrată", lăsându-i loc să se concentreze asupra unor obiective mai importante. A reînceput să cânte la pian și a învățat din nou să coasă, evidențiind timpul imens pe care-l poți recăpăta când eviți activitatea digitală neatentă și acorzi prioritate sinelui tău adevărat.

Femeia surprinde bine experiența pe care au raportat-o mulți cu privire la curățenia de o lună, spunând: „Pauza de 31 de zile mi-a oferit o claritate care nu știam că-mi lipsea... Stând

acum în afară și privind spre interior, îmi dau seama că lumea are mult mai mult de oferit!"

◇ ◇ ◇

Să rezumăm principalele aspecte ale acestui pas:

- Prima săptămână sau primele două săptămâni din curățenia digitală vor fi, probabil, dificile; te vei lupta cu pornirea de a accesa tehnologii pe care n-ai voie să le folosești. Însă aceste sentimente vor trece, iar detoxificarea rezultată se va dovedi utilă când va veni momentul să iei decizii clare, la sfârșitul curățeniei.
- Scopul unei curățenii digitale nu e doar să te bucuri de timpul petrecut departe de tehnologia intruzivă. În cursul acestui proces, trebuie să explorezi agresiv activități de mai bună calitate, ca să umpli timpul liber oferit de evitarea tehnologiilor opționale. Această perioadă trebuie să fie una de activitate intensă și de experimentare.
- La sfârșitul curățeniei, trebuie să fi redescoperit genul de activitate care îți provoacă o satisfacție reală, având posibilitatea să-ți creezi cu încredere o viață mai bună – una în care tehnologia are doar rolul de susținere a țelurilor mai importante.

Pasul al treilea: reintrodu tehnologia

Pauzei de 30 de zile îi urmează pasul final al curățeniei digitale: reintroducerea tehnologiilor opționale în viața ta, lucru mult mai solicitant decât îți poți imagina.

Unii dintre participanții la experimentul meu de curățenie digitală au tratat procesul doar ca pe o detoxificare digitală

clasică și au reintrodus la final *toate* tehnologiile opționale. E o greșeală. Scopul acestui ultim pas este să începi de la zero și să aduci înapoi doar tehnologiile care îndeplinesc standardele tale minimaliste stricte. Grija pe care o manifești aici va stabili dacă acest proces va determina schimbări de durată în viața ta.

Acestea fiind spuse, pentru fiecare tehnologie opțională pe care te gândești s-o reintroduci în lumea ta, trebuie să te întrebi: „Susține această tehnologie ceva ce prețuiesc cu adevărat?" Este singura condiție în baza căreia poți folosi unul dintre aceste instrumente. Faptul că oferă o valoare *oarecare* este irelevant. Minimalistul digital folosește tehnologia în sprijinul celor mai importante lucruri din viața ta și se lipsește bucuros de toate celelalte. De exemplu, după această primă întrebare, poți decide că navigatul pe Twitter în căutarea distracției nu susține o valoare importantă. Pe de altă parte, să ții pasul cu fotografiile copilului verișoarei tale poate susține importanța pe care o acorzi familiei.

După ce o tehnologie trece de această primă întrebare, trebuie să îndeplinească un standard mai dificil: „Este ea *cel mai bun* mod de a susține această valoare?" Justificăm multe dintre tehnologiile care ne tiranizează timpul și atenția printr-o conexiune tangențială cu ceva de care ne pasă. Minimaliștii, din contră, măsoară valoarea acestor conexiuni și nu sunt impresionați decât de cele mai robuste. Să analizăm exemplul de mai sus: urmărirea fotografiilor cu copilul verișoarei de pe Instagram. Am notat că această activitate poate fi justificată provizoriu prin faptul că pui mare preț pe familie. Dar întrebarea suplimentară relevantă este dacă pozele de pe Instagram sunt *cel mai bun* mod de a susține valoarea menționată. Dacă ne gândim mai bine, răspunsul probabil este că „nu". Un lucru simplu, precum un apel telefonic pe lună, s-ar putea dovedi mai eficient în menținerea acestei legături.

Dacă o anumită tehnologie trece de ambele întrebări menționate anterior, mai există una pe care trebuie să ți-o adresezi înainte să-i faci loc din nou în viața ta: „Cum voi folosi această tehnologie de acum încolo ca să-i maximizez valoarea și să-i minimizez dezavantajele?" O idee pe care o explorez în partea a doua a cărții este că multe companii din economia atenției vor să te gândești la serviciile lor într-un mod binar: le folosești sau nu. Acest lucru le permite să te atragă în ecosistemul lor cu o funcție pe care o consideri importantă, apoi, după ce ai devenit „utilizator", să folosească tactici de captare a atenției pentru a te copleși cu opțiunile integrate, încercând să te mențină conectat la serviciul lor mult dincolo de scopul original.

Minimaliștii digitali combat acest lucru cu proceduri operaționale standard, care dictează când și unde folosesc instrumentele digitale în viețile lor. Ei nu vor spune niciodată „Folosesc Facebook deoarece mă ajută în viața socială", ci vor declara ceva mai specific, cum ar fi „Accesez Facebook în fiecare sâmbătă, de pe computer, ca să văd ce fac prietenii apropiați și familia; nu am aplicația pe telefon și mi-am redus lista de prieteni la relațiile importante".

Aducând la un loc toate aceste informații, iată un rezumat al procesului minimalist de evaluare.

Filtrarea tehnologiilor minimaliste

Pentru ca o tehnologie minimalistă să fie reintrodusă în viața ta la sfârșitul curățeniei digitale, ea trebuie:

1. Să servească unei valori pe care o prețuiești (să ofere un beneficiu *oarecare* nu e destul).
2. Să fie *cel mai bun* mod de a folosi tehnologia în sprijinul acelei valori (dacă nu este, înlocuiește-o cu ceva mai bun).
3. Să aibă un rol constrâns de o procedură operațională standard, care specifică exact *când* și *cum* o folosești.

Poți aplica acest test pentru toate noile tehnologii pe care te gândești să le adopți. Când îl aplici la sfârșitul unei curățenii digitale însă, el devine deosebit de eficient, deoarece pauza care se încheie îți oferă claritate în ce privește propriile valori și încrederea că viața nu impune cu adevărat să rămâi sclavul statu-quoului digital. Dacă ești la fel ca mulți dintre participanții la experimentul meu de curățenie în masă, rolul tehnologiei în viața ta va arăta destul de diferit după ce faci pasul de reintroducere folosind procesul de evaluare de mai sus.

Un inginer electronist pe nume De, spre exemplu, a fost surprins să descopere în timpul curățeniei digitale cât de dependent devenise de verificarea știrilor online și câtă anxietate îi provoca acest lucru (în special din cauza articolelor pe teme politice). „[În timpul curățeniei] am renunțat la toate știrile și mi-a plăcut la nebunie", mi-a spus el. „Ignoranța chiar este fericire uneori." Când a încheiat experimentul, el a recunoscut că o interdicție completă a știrilor nu era sustenabilă, dar abonarea la zeci de buletine informative prin e-mail și verificarea compulsivă a site-urilor de știri nu era *cel mai bun* mod de a-și satisface nevoia de informații. Acum accesează o dată pe zi AllSides.com, un site de știri care acoperă principalele subiecte, dar oferă pentru fiecare linkuri la trei articole: o sursă asociată cu stânga politică, una cu dreapta și una cu zona de centru. Acest format are un mod de a destinde atmosfera încărcată emoțional care transpare de multe ori din știrile politice ale prezentului și i-a permis lui De să rămână la curent fără să-și sporească anxietatea.

Kate a rezolvat aceeași problemă înlocuind cititul știrilor cu ascultatul în fiecare dimineață al unui podcast de știri. Astfel rămânea informată, dar avea și oportunitatea să navigheze distrată. Din contră, Mike a înlocuit toate știrile online cu o tehnologie mai veche: radioul. Bărbatul a descoperit că, dacă deschidea NPR pe fundal în timp ce făcea unele sarcini manuale,

era suficient de informat și scăpa de multe dintre cele mai deranjante caracteristici ale știrilor de pe internet. Și Ramel a adoptat o tehnologie mai veche: în loc să acceseze fluxurile din rețelele sociale ca să rămână la zi, acum are abonament la un ziar, care-i este livrat la cămin, în campusul NYU.

Poate în mod previzibil, mulți dintre participanții la experimentul meu de curățenie în masă au sfârșit prin a abandona serviciile de rețele sociale care le ocupau altădată atât de mult timp. Acestea au un mod de a intra în viețile noastre prin intermediul presiunii sociale și al propunerilor vagi de valoare, așa că nu rezistă când sunt supuse la rigoarea selecției descrise mai sus. Alt rezultat frecvent a fost că utilizatorii au reintrodus rețelele sociale în mod limitat, pentru a servi anumitor scopuri. În aceste cazuri, erau adeseori destul de riguroși în îmblânzirea serviciilor, folosind proceduri operaționale stricte.

Marianna, de exemplu, a stabilit că acum poate accesa restul de rețele sociale o dată pe săptămână, în weekend. Un inginer de vânzări pe nume Enrique mi-a spus că „Twitter îmi făcea cel mai rău", așa că a restricționat verificarea feedului la o dată pe săptămână, în weekend. Ramel și Tarald au decis că era suficient să șteargă restul aplicațiilor de rețele sociale de pe telefoane. Dificultatea suplimentară de a accesa aceste servicii prin intermediul unui browser web de pe computer părea suficientă ca să le concentreze utilizarea doar la scopurile cele mai importante.

O experiență interesantă împărtășită de unii participanți a fost că s-au întors entuziaști la tehnologiile opționale și au aflat că își pierduseră interesul pentru ele. Iată, de exemplu, cum și-a descris Kate experiența:

> În ziua în care s-a încheiat curățenia, m-am întors la Facebook, la vechile mele bloguri și la Discord, dornică și gata să plonjez înapoi.

Apoi, după vreo 30 de minute de navigat aiurea, am ridicat privirea și mi-am spus: „De ce fac asta? E... plictisitor! Nu-mi aduce niciun fel de bucurie". A fost nevoie de o curățenie ca să-mi dau seama că aceste tehnologii nu adaugă nimic vieții mele.

De atunci n-a mai folosit serviciile respective.

Mai mulți participanți au descoperit că eliminarea relației de tip „point and click" permise de rețelele sociale înseamnă că ai nevoie de sisteme alternative pentru a lua legătura cu prietenii. O agentă de publicitate pe nume Ilona a stabilit un program regulat pentru a-și suna prietenii și a le trimite mesaje. Astfel a reușit să-și susțină cele mai importante relații, în defavoarea unor comunicări mai superficiale pe care mulți începuseră să le aștepte. „În final, am acceptat faptul că aveam să ratez unele evenimente din viața lor, dar că acest lucru avea să merite efortul. Lipsa mea din rețelele sociale avea să-mi economisească o grămadă de energie mintală."

Alți participanți au ales proceduri operaționale neobișnuite în cursul procesului de reintroducere. Abby, o londoneză care lucrează în industria turismului, și-a șters browserul web de pe telefon – un truc deloc comun. „Mi-am dat seama că nu trebuia să aflu instantaneu răspunsul la orice întrebare", mi-a spus ea. Apoi a cumpărat un carnet de modă veche în care să-și noteze ideile când se plictisea în metrou. Caleb și-a stabilit ore de stingere pentru telefon – nu-l poate folosi între orele 21 și 7 –, în timp ce un inginer pe nume Ron își permite să verifice regulat doar două site-uri – un progres major față de cele 40 pe care naviga anterior. Rebecca și-a transformat experiența de zi cu zi cumpărându-și un ceas. Pentru cititorii mai în vârstă, poate părea un lucru obișnuit, dar pentru această tânără de 19 ani a fost un act intenționat. „Am estimat că aproximativ 75% din situațiile când mă trezeam prinsă într-un cerc vicios de

neproductivitate apăreau deoarece verificam cât era ceasul de pe telefon."

◇ ◇ ◇

Un scurt rezumat al ideilor de mai sus:

- Pauza de o lună de la tehnologiile opționale îți va reseta viața digitală. Acum o poți reconstrui de la zero, într-un mod mult mai atent și mai minimalist. Pentru aceasta, aplică un proces de selecție din trei pași pentru fiecare tehnologie opțională pe care te gândești s-o folosești din nou.
- Acest proces te va ajuta să cultivi o viață digitală în care noile tehnologii îți susțin valorile profunde, în loc să le submineze fără permisiunea ta. Prin această reintroducere atentă, iei deciziile intenționate care te vor defini ca minimalist digital.

Partea a doua

Practici

4 | Fă-ți timp pentru tine

Când singurătatea a salvat națiunea

Dacă mergi spre nord de la National Mall din Washington, DC, pe Seventh Street, traseul pornește printre blocuri de apartamente și clădiri din piatră, cu o arhitectură monumentală. După vreo trei kilometri, începi să vezi casele din cărămidă și restaurantele aglomerate ale cartierelor urbane centrale: Shaw, Columbia Heights, apoi Petworth. Mulți dintre navetiștii care urmează această rută până aici nu-și dau seama că, la câteva cvartale spre est, ascuns în spatele unui zid de beton și al unei porți păzite de soldați, se află o oază de calm.

Proprietatea se numește Armed Forces Retirement Home* și se află aici, pe dealurile ce străjuiesc orașul DC, din 1851, când guvernul federal a cumpărat terenul de la bancherul George Riggs (sub presiunea Congresului) și a construit un cămin pentru veteranii răniți în războaiele recente ale țării. În secolul al XIX-lea, domeniul Soldiers' Home** (cum se numea inițial) era înconjurat de peisaje rurale. Astăzi, orașul se întinde mult dincolo de el, dar când treci de poarta principală, cum am făcut eu într-o după-amiază de toamnă neobișnuit de călduroasă, pe când făceam cercetări pentru această carte, atmosfera sa de refugiu rămâne intactă. Pe măsură ce am înaintat pe alee, zgomotele orașului s-au atenuat: peluze verzi, copaci bătrâni,

* În traducere aproximativă, Căminul de Pensionari al Forțelor Armate (n.t.).

** În traducere, Casa Armatei (n.t.).

păsări ciripind și râsul copiilor de la o școală din apropiere jucându-se pe un teren de distracții. Am oprit într-o parcare pentru vizitatori și privirea mi s-a oprit pentru prima dată pe ceea ce venisem să văd: „cabana" gotică imensă, cu 35 de camere, construită inițial de George Riggs și restaurată recent pentru a ilustra înfățișarea ei din anii 1860. Cabana e acum un sit istoric național, deoarece a găzduit pe vremuri un vizitator celebru: președintele Abraham Lincoln a locuit aici în fiecare vară și toamnă timpurie a anilor 1862, 1863 și 1864, făcând naveta călare până la Casa Albă. Însă acest loc nu e doar spațiul în care a stat odată un președinte important. Tot mai multe cercetări sugerează că timpul și spațiul pentru reflecție liniștită oferite de cabană au jucat un rol important în a-l ajuta pe Lincoln să proceseze traumele din Războiul Civil și să abordeze deciziile dificile cu care se confrunta.

Această idee, că un lucru atât de simplu ca tăcerea ar fi putut influența istoria țării noastre, m-a adus la cabana lui Lincoln în acea după-amiază de toamnă, ca să aflu mai multe.

◊ ◊ ◊

Ca să înțelegi dorința președintelui de a scăpa de la Casa Albă, trebuie să-ți imaginezi cum era viața acestui congresmen necălit, aruncat pe neașteptate la conducere în cea mai dificilă perioadă a țării noastre de până atunci. Imediat după numirea sa în funcție, în ziua când a ținut acel discurs mobilizator despre „îngerii buni ai naturii umane"* și a încercat să convingă uniunea scindată că putea să reziste, Lincoln a intrat într-un vârtej de datorii și distrageri. „Acest președinte n-a avut deloc parte de o lună de miere", scrie istoricul William Lee Miller. „N-a avut

* Aluzie la cartea *The Better Angels of Our Nature* scrisă de psihologul Steven Pinker, apărută și în limba română cu titlul *Îngerii mai buni ai naturii umane*, traducere din limba engleză de Dan Crăciun, Editura Publica, 2019 (n.r.).

câteva zile calme, în care să se obișnuiască cu biroul prezidențial și să stabilească atent pașii pe care voia să-i facă."[1] Din contră, după cum descrie Miller, „încă din prima clipă a mandatului a fost plesnit peste față de necesitatea unor decizii". Istoricul nu exagerează. Ulterior, Lincoln îi scria prietenului său, senatorul Orville Browning: „Primul lucru pe care l-am primit când am intrat în această cameră, după numire, a fost scrisoarea de la maiorul Anderson, în care îmi scria că și-au epuizat proviziile".[2] Anderson era comandantul Fortului Sumter, aflat sub atac în Charleston și de care depindea amenințarea unui război civil iminent. Decizia de a evacua sau a apăra fortul a fost doar prima dintr-o avalanșă de crize similare cu care s-a confruntat președintele în fiecare zi, ca lider al unei uniuni care se îndrepta spre disoluție. Gravitatea vremurilor n-a fost suficientă ca să-l elibereze pe Lincoln de alte obligații mai ușoare, care-i ocupau fără milă restul programului. „Aproape din prima zi a mandatului", scrie cercetătorul Harold Holzer, specializat în viața lui Lincoln, „o mulțime de vizitatori au luat cu asalt scările și coridoarele de la Casa Albă, urcându-se pe ferestre și campând în fața ușii biroului președintelui".[3] Vizitatorii veniseră să ceară locuri de muncă sau alte favoruri personale și includeau prieteni și un număr considerabil de rude de-ale lui Mary Lincoln. White House Historical Association* păstrează în arhiva sa o gravură publicată inițial într-un ziar, la o lună după numirea lui Lincoln, care surprinde pe scurt această realitate.[4] Ea arată o mulțime de 24 de bărbați cu joben militând în fața ușilor camerei în care președintele ținea o ședință cu cabinetul său. Legenda explică motivul prezenței lor ca fiind acela de a cere agresiv locuri de muncă de îndată ce Lincoln avea să iasă. Chiar dacă Abraham Lincoln a încercat în final să-și organizeze mai bine vizitatorii

* În traducere, Asociația Istorică a Casei Albe (n.t.).

(obligându-i să stea la rând, „ca și cum ar aștepta să fie bărbieriți la frizerie", după cum glumea chiar el), interacțiunea cu publicul a rămas, după cum rezumă Holzer, „lucrul care îi consuma cel mai mult timpul și energia președintelui".[5] Pe acest fundal tumultuos, devine logică decizia lui de a petrece aproape jumătate de an evadând de la Casa Albă și pornind în fiecare seară cu calul spre liniștea cabanei de la Soldiers' Home. Căsuța îi oferea ceva ce știm acum că era aproape imposibil de obținut la Casa Albă: timp și spațiu de gândire.

Mary și Tad, fiul președintelui, locuiau cu el la cabană (fiul lor mai mare, Robert, era la liceu), dar călătoreau frecvent, așa că președintele avea adeseori locuința la dispoziție. Desigur, nu era niciodată efectiv singur la Soldiers' Home: pe lângă angajații săi, două companii de voluntari din regimentul 150 Pennsylvania campau pe peluză spre a-i oferi protecție. Însă timpul petrecut aici era special, deoarece nimeni nu-i solicita atenția; chiar dacă nu era în realitate singur, Lincoln putea fi singur cu gândurile sale.

Știm că președintele a profitat de această liniște ca să gândească, deoarece mulți dintre cei care l-au vizitat aici spuneau că sosirea lor îi întrerupea solitudinea. O scrisoare a lui John French, angajat al Trezoreriei, descrie următoarea scenă când a sosit neanunțat cu prietenul său, colonelul Scott, în primele ore ale unei seri de vară:

> Servitorul care a răspuns la sonerie ne-a condus în micul salon, unde, în asfințit, stătea complet singur domnul Lincoln. Își aruncase haina și pantofii și stătea cu un evantai dintr-o frunză mare de palmier în mână... într-un fotoliu larg, pierdut în gândurile sale, cu un picior peste brațul fotoliului.[6]

Naveta lui Lincoln prin peisajul rural dintre capitală și cabana sa îi oferea și timp să gândească. Știm că președintele prețuia

această sursă de singurătate, deoarece uneori se furișa și pornea la drum înapoi spre capitală fără compania de cavalerie care trebuia să-l păzească. Aceasta nu era o decizie ușor de luat, deoarece armata mai descoperise anterior un complot al Confederației de a-l asasina pe Lincoln pe acest traseu și cel puțin o dată se trăsese asupra lui în timpul călătoriei.

Timpul de reflecție descris mai sus i-a rafinat președintelui răspunsurile la evenimente importante din timpul mandatului său. Se spune, de exemplu, că Lincoln a mâzgălit Discursul de la Gettysburg în tren, mergând spre locul unde avea să-și țină cuvântarea. Însă acesta nu era stilul său obișnuit: în general, el lucra săptămâni întregi la ciornele discursurilor de la evenimentele importante. După cum mi-a explicat, în timpul vizitei mele, Erin Carlson Mast, directoarea organizației nonprofit care supraveghează cabana, în săptămânile anterioare discursului de la Gettysburg, Lincoln...

> „a fost aici, la cabană, plimbându-se adeseori noaptea prin cimitirul militar. N-a ținut un jurnal, așa că nu-i știm cele mai personale gânduri, dar știm că a fost aici și s-a confruntat cu costul uman al războiului chiar înainte să scrie acele fraze memorabile."[7]

Cabana a fost și locul în care președintele s-a luptat cu Proclamația de Emancipare. Atât necesitatea de a elibera sclavii din Sud, cât și forma acestei emancipări au fost probleme complicate, care au creat dificultăți Administrației Lincoln, mai ales într-un moment în care risca să piardă în fața Confederației statele din Sud care acceptau sclavia. Abraham Lincoln a invitat vizitatori, precum senatorul Orville Browning, la cabană ca să discute problemele relevante. Mai mult, se știe că președintele își nota ideile pe bucățele de hârtie, pe care le ținea uneori în căptușeala jobenului când se plimba pe domeniu.[8]

În final, Lincoln a scris primele ciorne ale proclamației la cabană. Făcând turul clădirii, am văzut biroul la care a scris pentru prima dată acele cuvinte importante. Se află în dormitorul său cu tavan înalt, între două ferestre care se deschid spre peluza din spate. Stând aici, președintele ar fi văzut corturile soldaților unioniști de pe iarbă și, câteva mile mai departe, domul Capitoliului națiunii, care la momentul respectiv era în construcție (la fel ca națiunea însăși).

Biroul pe care l-am văzut în cabană este o copie, deoarece originalul a fost mutat în Dormitorul Lincoln al Casei Albe. E ironic, deoarece președintele s-ar fi chinuit aproape sigur mai mult cu această îndatorire istorică dacă ar fi fost forțat s-o facă în tumultul și zgomotul reședinței sale oficiale.

◇ ◇ ◇

Timpul petrecut de Lincoln singur cu gândurile sale a jucat un rol crucial pentru abilitatea sa de a susține o președinție solicitantă în timp de război. Putem spune cu siguranță (și doar cu o minimă hiperbolă) că, într-un fel, singurătatea a contribuit la salvarea națiunii.

Scopul acestui capitol este să-ți arate că beneficiile președintelui american de pe urma timpului petrecut singur se extind dincolo de personajele istorice sau de alți indivizi care au avut de luat decizii majore. *Toată lumea* poate beneficia de pe urma unor doze regulate de singurătate și, la fel de important, orice persoană care evită această stare pentru o perioadă îndelungată va suferi, la fel ca Lincoln în primele sale luni la Casa Albă. În paginile ce urmează, sper să te conving că, indiferent cum alegi să-ți modelezi ecosistemul digital, ar trebui să urmezi exemplul lui Lincoln și să-i oferi creierului tău dozele regulate de liniște de care are nevoie ca să susțină o viață împlinită.

Valoarea solitudinii

Înainte să putem discuta despre solitudine, trebuie să înțelegem mai bine la ce se referă acest concept. Pentru puțin ajutor, putem face apel la o pereche neobișnuită de îndrumători: Raymond Kethledge și Michael Erwin.

Kethledge* este un respectat judecător care lucrează la Curtea de Apel a Statelor Unite pentru al șaselea circuit**, iar Erwin este un fost militar de carieră care a participat la misiuni în Irak și Afganistan. Cei doi s-au cunoscut în 2009, când Erwin studia pentru licență în Ann Arbor. Deși erau diferiți în ce privește vârsta și experiența de viață, n-a durat mult să-și descopere interesul comun pentru solitudine. Kethledge, am aflat, petrece perioade lungi de singurătate pentru a-și formula opiniile juridice renumit de tăioase, lucrând adeseori la un birou simplu de pin dintr-un hambar abia renovat, fără conexiune la internet. „Biroul acela îmi aduce încă 20 de puncte la testul de inteligență", explică el.[9] De partea cealaltă, Erwin a profitat de alergările lungi pe marginea câmpurilor de porumb din Michigan ca să proceseze emoțiile dificile cu care s-a confruntat la prima revenire din război, glumind că „alergatul e mai ieftin decât terapia".[10]

La scurt timp după prima lor întâlnire, Kethledge și Erwin au decis să scrie împreună o carte despre singurătate. A fost nevoie de șapte ani, dar eforturile lor au culminat cu lansarea din 2017 a volumului *Lead Yourself First*. Cu logica strictă pe care o aștepți de la un judecător federal și un fost ofițer, cartea

* Numele lui poate părea cunoscut deoarece, în vara anului 2018, s-a spus că era unul dintre cei patru de pe lista scurtă a președintelui Donald Trump pentru nominalizatul la Curtea Supremă care avea să-l înlocuiască pe Anthony Kennedy (n.a.).

** Tribunal federal înființat în 1891, a cărui jurisdicție acoperă apelurile formulate în tribunale din următoarele state americane: Kentucky, Michigan, Ohio și Tennessee (n.r.).

rezumă ideile autorilor despre importanța singurătății cu propriile gânduri. Înainte să-și susțină cazul însă, cei doi încep cu ceea ce este, cu siguranță, una dintre cele mai valoroase contribuții ale lor: o definiție precisă a *singurătății*. Multă lume asociază în mod greșit acest termen cu separarea fizică (necesitând, poate, să urci până la o cabană izolată, la kilometri distanță de alți oameni). Această definiție eronată aduce un standard de izolare care poate fi nepractic și imposibil de atins în mod regulat pentru majoritatea persoanelor. După cum explică autorii, solitudinea are legătură cu ceea ce se întâmplă în creier, nu în mediul înconjurător. Astfel, ei o definesc drept o stare subiectivă în care mintea este liberă de aportul altor minți.

Te poți bucura de singurătate într-o cafenea aglomerată, în metrou sau, după cum a descoperit președintele Lincoln la cabana sa, în timp ce-ți împarți peluza cu două companii de soldați unioniști, atâta vreme cât mintea ți-e ocupată doar de propriile gânduri. Pe de altă parte, singurătatea poate fi alungată chiar și în cele mai liniștite locuri dacă permiți aportul altor minți. Pe lângă conversația directă cu alte persoane, aceasta poate consta și în cititul unei cărți, în ascultatul unui podcast, în urmărirea programelor TV sau în efectuarea oricărei activități care ți-ar atrage atenția asupra unui ecran de smartphone. Singurătatea înseamnă să nu reacționezi doar la informațiile create de alții, ci să te concentrezi pe gândurile și experiențele tale, oriunde te-ai afla.

De ce e valoroasă singurătatea? Kethledge și Erwin enumeră multe beneficii, majoritatea legate de perspectivele și echilibrul emoțional aduse de autoreflecția tihnită. Dintre numeroasele studii de caz prezentate de ei, unul care mi-a atras în special atenția a fost cel al lui Martin Luther King Jr. Autorii povestesc că implicarea lui în boicotul autobuzelor din Montgomery a fost pur și simplu întâmplătoare[11]: King era noul pastor carismatic

și educat din oraș la vremea când filiala locală din NAACP* a decis să se opună politicilor de segregare din autobuze. Ulterior, nominalizarea lui ca lider al nou-formatei Asociații pentru Îmbunătățirea Orașului Montgomery (care a avut loc în anul 1955, în cadrul unei întâlniri de la biserică) l-a prins pe nepregătite, așa că bărbatul a acceptat cu reticență, spunând: „Ei bine, dacă voi credeți că pot fi de folos, accept".

Pe măsură ce boicotul a continuat, presiunea asupra calităților de lider ale lui King și asupra siguranței sale personale a crescut. Aceasta era deosebit de intensă, dată fiind maniera neintenționată în care pastorul se implicase în boicot, și a culminat pe 27 ianuarie 1956, în noaptea de după ce a fost eliberat din închisoare pentru prima dată (fusese închis în cadrul unei campanii organizate de hărțuire din partea poliției). Bărbatul s-a întors acasă după ce soția și fiica lui se culcaseră și a înțeles că venise vremea să-și clarifice exact ce voia. Stând singur la masa din bucătărie, cu gândurile sale și o ceașcă de cafea, King s-a rugat și a reflectat. A îmbrățișat singurătatea necesară pentru a înțelege ce se cerea de la el și în acest spațiu a găsit răspunsul care avea să-i ofere curajul necesar pentru ceea ce urma:

> În acel moment, mi s-a părut că aud o voce interioară spunându-mi: „Martin Luther, apără virtutea! Apără dreptatea! Apără adevărul!"[12]

Ulterior, biograful David Garrow a descris acest eveniment drept „cea mai importantă noapte din viața lui [King]".[13]

◇ ◇ ◇

Desigur, Erwin și Kethledge nu sunt primii comentatori care au observat importanța solitudinii. Beneficiile sale au fost

* National Association for the Advancement of Colored People, în traducere aproximativă, Asociația Națională pentru Progresul Persoanelor de Culoare (n.t.).

explorate cel puțin din primii ani ai Iluminismului.* „Toate problemele umanității provin din incapacitatea omului de a sta singur în liniște într-o încăpere", a scris Blaise Pascal la sfârșitul secolului al XVII-lea.[14] După o jumătate de secol, la un ocean distanță, Benjamin Franklin a abordat subiectul în jurnalul său: „Am citit o mulțime de lucruri interesante pe tema singurătății... Consider că aceasta este o înviorare agreabilă pentru o minte ocupată".** [15]

Academia a recunoscut abia târziu importanța timpului petrecut singur cu propriile gânduri. În 1988, renumitul psihiatru englez Anthony Storr a contribuit la corectarea acestei omisiuni prin cartea sa *Solitude: A Return to the Self*. După cum specifica el, în anii 1980, psihanaliza devenise obsedată de importanța relațiilor personale intime, identificându-le drept cea mai importantă sursă a fericirii umane. Însă studiul istoric al lui Storr nu susținea această ipoteză. Cartea sa începe cu următorul citat de Edward Gibbon: „Conversația îmbogățește înțelegerea, dar singurătatea e școala geniului" și continuă cu enunțul „Cu siguranță, Gibbon are dreptate".[16]

Edward Gibbon a dus o viață singuratică, însă nu doar că a produs lucrări extrem de importante, ci a părut și perfect fericit. Storr menționează că nevoia de a petrece mult timp singuri era comună pentru „cei mai mulți dintre poeți, romancieri și compozitori"[17], enumerându-i pe Descartes, Newton, Locke, Pascal, Spinoza, Kant, Leibniz, Schopenhauer, Nietzsche,

* Singurătatea a fost studiată sub diverse aspecte în context religios încă din Antichitate, când avea un rol important în conectarea la divinitate și ascuțirea intuiției morale. Am menționat ideea doar începând de mai târziu în istoria civilizației, în principal în scopul conciziei (n.a.).

** Merită menționat că Franklin și-a continuat scrierea despre calitățile singurătății avertizând că *prea* mult timp petrecut singur nu era bun pentru „o ființă sociabilă". Iată vorbele sale exacte: „Dacă acești oameni gânditori [care prețuiesc singurătatea] ar fi obligați să fie întotdeauna singuri, cred că ar ajunge repede să considere situația insuportabilă" (n.a.).

Kierkegaard și Wittgenstein ca oameni care n-au avut familii și n-au întreținut relații personale apropiate, însă au reușit să ducă vieți remarcabile. Concluzia englezului este că interacțiunile intime sunt considerate greșit drept factor esențial al prosperității umane. Solitudinea poate fi la fel de importantă, atât pentru fericire, cât și pentru productivitate.

E greu de ignorat faptul că întreaga listă de vieți remarcabile a lui Storr, precum și multe dintre exemplele istorice citate mai devreme, se concentrează pe bărbați. După cum spunea Virginia Woolf în manifestul său feminist din 1929, *A Room of One's Own**, acest dezechilibru nu trebuie să surprindă pe nimeni. Scriitoarea ar fi de acord cu Storr că singurătatea este o cerință obligatorie pentru idei creatoare și originale, dar ar adăuga apoi că femeilor li s-a refuzat permanent spațiul separat literal și figurativ în care să cultive această stare. Pentru ea, cu alte cuvinte, singurătatea nu este o diversiune plăcută, ci o formă de eliberare de opresiunea cognitivă care apare în absența ei.

În epoca lui Woolf, societatea patriarhală le refuza femeilor această eliberare. În prezent, această opresiune provine tot mai mult din preferința noastră pentru ecranele digitale. Această temă a fost abordată de un critic social canadian pe nume Michael Harris în cartea sa din 2017 intitulată, de asemenea, *Solitude*. Harris se teme că noile tehnologii contribuie la crearea unei culturi care subminează timpul petrecut singur cu propriile gânduri și menționează că „este extrem de important când această resursă este atacată".[18] Studiul său asupra literaturii relevante indică apoi trei beneficii esențiale oferite de singurătate: „ideile noi, înțelegerea sinelui și apropierea de alte persoane".[19]

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *O cameră separată*, traducere din engleză de Radu Paraschivescu, Editura Univers, București, 1999 (n.t.).

Am discutat deja primele două beneficii din această listă, dar al treilea este oarecum neașteptat și, deci, merită explicat pe scurt (mai ales luând în considerare cât de relevant va fi mai târziu, când vom explora tensiunea singurătății în conexiune cu beneficiile conectivității). Harris argumentează, poate contraintuitiv, că „abilitatea de a fi singur... este orice în afară de o respingere a legăturilor strânse"[20] și chiar le poate consolida. Experimentarea calmă a separării, spune el, ne sporește aprecierea pentru conexiunile interpersonale, atunci când ele apar. Și Harris nu e primul care observă această conexiune. Poeta și eseista May Sarton a explorat bizareria acestei idei într-o notă de jurnal din 1972, scriind:

> Sunt singură aici pentru prima dată în câteva săptămâni și îmi reiau, în sfârșit, „adevărata viață". Asta e ciudat: că prietenii, chiar și dragostea pasională, nu reprezintă viața mea adevărată decât dacă am timp să explorez singură și să descopăr ce se întâmplă sau ce s-a întâmplat. Fără întreruperile acestea hrănitoare și înnebunitoare, viața ar deveni aridă, însă reușesc s-o gust pe deplin doar atunci când sunt singură...[21]

Wendell Berry a rezumat mai pe scurt această idee când a scris: „Intrăm în solitudine și, totodată, ne pierdem singurătatea".[22]

◇ ◇ ◇

Exemple similare celor de mai sus sunt numeroase și indică o concluzie clară: doze regulate de singurătate, combinate cu modul nostru implicit de socializare, sunt necesare pentru succesul unei ființe umane. Acum e mai urgent decât oricând să recunoaștem acest lucru, deoarece, după cum voi explica în continuare, pentru prima dată în istoria omenirii, singurătatea începe să dispară complet.

Privarea de singurătate

Îngrijorarea că modernitatea intră în conflict cu solitudinea nu este nouă. În 1980, Anthony Storr se plângea în scrierile sale că această „cultură occidentală contemporană face pacea singurătății greu de atins"[23], indicând spre Muzak și recenta inventare a „telefonului din mașină" ca ultime dovezi ale acestei intruziuni a zgomotului în toate colțurile vieții noastre. Cu peste o sută de ani mai devreme, Thoreau manifesta o grijă similară, scriind în *Walden* că „ne grăbim să construim un telegraf magnetic din Maine în Texas, dar poate că statele Maine și Texas n-au nimic important să-și comunice".[24] Întrebarea de față, atunci, este dacă momentul actual oferă o *nouă* amenințare asupra singurătății care este oarecum mai presantă decât cele de care se plâng de zeci de ani comentatorii. Cred că răspunsul este, evident, afirmativ.

Ca să-mi înțelegi îngrijorarea, cel mai potrivit loc pentru început este revoluția iPod din primii ani ai secolului XXI. Am avut muzică portabilă și înainte de iPod, în principal sub forma dispozitivelor Sony Walkman și Discman (sau a concurenților acestora), dar ele au jucat doar un rol restrâns în viața oamenilor – un lucru pe care-l foloseau ca să se distreze în timp ce făceau mișcare sau pe bancheta din spate a mașinii, în timpul unei lungi călătorii cu familia. Dacă stăteai la un colț aglomerat de stradă la începutul anilor 1990, n-ai fi văzut prea mulți oameni cu căști Sony negre cu spumă, în drum spre serviciu.

La începutul anilor 2000 însă, dacă ai fi stat la același colț de stradă, căștile interne albe ar fi fost aproape omniprezente. iPodul a avut succes nu doar pentru că a vândut multe unități, ci și pentru că a schimbat cultura din jurul muzicii portabile. A devenit un lucru obișnuit, mai ales în rândul generațiilor mai tinere, să-i permiți acestui dispozitiv să-ți ofere un fundal

muzical pentru *întreaga* zi – să-ți pui căștile când ieși pe ușă și să le dai jos doar când nu poți evita o conversație cu altă ființă umană.

Pentru un context mai detaliat, tehnologiile anterioare care amenințau singurătatea, de la telegraful lui Thoreau la telefonul auto al lui Storr, aduceau moduri noi de a întrerupe ocazional timpul petrecut singur cu gândurile tale. iPodul însă oferea pentru prima dată posibilitatea de a fi distras *permanent* de la propria minte. Fermierul de pe vremea lui Thoreau părăsea liniștea căminului ca să meargă în oraș și să verifice telegramele de seară, fragmentând un moment de singurătate, dar această tehnologie n-avea cum să ofere perturbare permanentă pe parcursul unei zile obișnuite pentru fermier. iPodul ne-a împins spre o nouă fază de alienare în relația cu propriile minți.

Însă această transformare pornită de iPod nu și-a atins potențialul deplin până la lansarea succesorului său, iPhone-ul, sau până la răspândirea smartphone-urilor moderne, conectate la internet, în al doilea deceniu al secolului XXI. Deși iPodurile au devenit omniprezente, existau totuși momente când era prea multă bătaie de cap să-ți pui căștile (de exemplu, când așteptai să fii invitat la o ședință) sau când putea fi ciudat să faci acest lucru (de exemplu, când se citește Evanghelia în timpul liturghiei). Smartphone-ul a oferit o nouă tehnologie care să alunge aceste fărâme de singurătate: *aruncarea unei priviri*. Acum, la cel mai mic semn de plictiseală, poți privi pe ascuns la o gamă largă de aplicații sau site-uri adaptate pentru mobil, optimizate să-ți ofere o doză imediată și satisfăcătoare de informație de la alte minți.

În prezent, putem izgoni definitiv singurătatea din viețile noastre. Thoreau și Storr se temeau că oamenii aveau parte de mai puțină singurătate. Acum, trebuie să ne întrebăm dacă nu vom uita complet de această stare.

◇ ◇ ◇

Parte din motivul pentru care sunt atât de complicate discuțiile despre tot mai puțina singurătate din epoca smartphone-ului este că e ușor să subestimăm severitatea fenomenului. În vreme ce multe persoane recunosc că își folosesc telefoanele mobile mai mult decât ar trebui, de multe ori ele nu înțeleg întreaga magnitudine a impactului acestei tehnologii. Profesorul de la NYU Adam Alter, pe care l-am prezentat mai devreme în această carte, relatează o astfel de situație tipică în *Irrezistible**. În timp ce făcea cercetări pentru cartea sa, Alter a decis să-și monitorizeze propriul mod în care își folosește telefonul inteligent.[25] Pentru aceasta, a descărcat o aplicație intitulată Moment, care urmărește cât de des și cât de mult privești la ecran în fiecare zi. Înainte să activeze aplicația, bărbatul estima că își verifica telefonul, probabil, de zece ori pe zi, însumând aproximativ o oră petrecută în fața ecranului.

O lună mai târziu, aplicația i-a oferit lui Alter adevărul: în medie, punea mâna pe telefon de 40 de ori pe zi și petrecea în total trei ore privindu-i ecranul. Surprins, profesorul l-a contactat pe Kevin Holesh, dezvoltatorul aplicației. Acesta i-a dezvăluit că situația lui nu era deloc o excepție. De fapt, era uimitor de obișnuită: utilizatorul mediu al aplicației petrece aproximativ trei ore pe zi privind ecranul smartphone-ului și doar 12% petrec mai puțin de o oră. Utilizatorul obișnuit ia telefonul în mână de 39 de ori pe zi.

După cum i-a amintit Holesh lui Alter, aceste numere sunt probabil prea mici, deoarece oamenii care descarcă o astfel de aplicație sunt cei care au deja grijă la folosirea telefonului. „Există milioane de utilizatori de smartphone care nu

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Irezistibil*, traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017.

suspectează nimic sau cărora nu le pasă destul cât să-și monitorizeze activitatea", concluzionează profesorul. „Există șanse rezonabile ca aceștia să petreacă chiar mai mult de trei ore folosind telefonul în fiecare zi."[26]

Valorile citate mai sus iau în calcul doar timpul petrecut privind ecranul. Dacă am adăuga timpul petrecut ascultând muzică, podcasturi și cărți audio (care nu este măsurat de aplicația Moment), ar trebui să devină mai clar cât de eficienți au devenit oamenii în a izgoni momentele de singurătate din viețile lor de zi cu zi.

Pentru a simplifica discuția, să-i oferim acestei tendințe propriul nume:

> **Privarea de singurătate**
> Stare în care nu petreci aproape deloc timp singur cu gândurile tale și liber de idei de la alte minți.

Chiar și în anii 1990, privarea de singurătate era greu de atins. Viața de zi cu zi includea prea multe situații care te forțau să fii singur cu gândurile tale, fie că voiai, fie că nu: când așteptai la rând, când circulai înghesuit cu metroul, când mergeai pe stradă sau când lucrai în grădină. Astăzi, după cum am spus, această stare a devenit frecventă.

Întrebarea principală, desigur, este dacă răspândirea privării de solitudine trebuie să ne îngrijoreze. Abstract vorbind, răspunsul nu e imediat evident. Ideea de a fi „singur" poate părea neatrăgătoare, iar în ultimele două decenii ni s-a inoculat ideea că mai multă conectivitate e mai bună. După anunțul de listare la bursă a companiei sale din 2012, de exemplu, Mark Zuckerberg a scris triumfător: „Facebook... a fost construit pentru o misiune socială: să facă lumea mai deschisă și mai conectată".[27]

Această obsesie pentru conexiune este, desigur, prea optimistă și e ușor să râdem de ambiția sa grandioasă. Însă atunci

când privarea de singurătate e privită în contextul ideilor discutate anterior în acest capitol, prioritatea acordată comunicării în detrimentul reflecției devine o sursă majoră de îngrijorare. În primul rând, când eviți izolarea, pierzi lucrurile pozitive pe care ea ți le aduce: abilitatea de a clarifica probleme dificile, de a-ți echilibra emoțiile, de a-ți forma curajul moral și de a consolida relațiile. Astfel, dacă suferi de o privare cronică de solitudine, calitatea vieții tale va scădea.

Eliminarea singurătății are și repercusiuni pe care abia începem să le înțelegem. Un mod bun de a investiga efectul unui comportament este să studiem o populație care împinge comportamentul la extrem. Când vine vorba de conectivitatea constantă, extremele sunt ușor de găsit în rândul celor născuți după 1995, adică primul grup care a intrat la pubertate cu acces la smartphone-uri, tablete și conexiune continuă la internet. După cum vor mărturisi majoritatea părinților și cadrelor didactice, aceștia își folosesc *permanent* dispozitivele. (Termenul *permanent* nu e o hiperbolă[28]: un studiu din 2015 efectuat de Common Sense Media a descoperit că adolescenții consumau conținut media – inclusiv mesaje text și rețele sociale – în medie *nouă ore pe zi*.) Prin urmare, acest grup poate juca rolul unui canar cognitiv din mina de cărbuni. Dacă privarea continuă de solitudine creează probleme, ar trebui să le vedem întâi aici.

Și exact asta am descoperit.

Primul indiciu că această generație hiperconectată era afectată a apărut cu câțiva ani înainte să încep să scriu această carte. Discutam cu directoarea de servicii pentru sănătate mintală de la o universitate cunoscută, unde fusesem invitat să vorbesc. Aceasta mi-a spus că începuse să observe schimbări majore în ce privea sănătatea mintală a studenților. Până recent, centrul pentru sănătate mintală din campus se confruntase cu același amestec de probleme adolescentine comune ultimelor decenii:

dor de casă, tulburări alimentare, depresie și câte un caz de tulburare obsesiv-compulsivă. Apoi totul s-a schimbat. Aparent peste noapte, numărul de studenți care solicitau consiliere a crescut semnificativ, iar amestecul standard de probleme a devenit dominat de anxietate, fenomen rar întâlnit până atunci.

Directoarea mi-a spus că, deodată, toată lumea părea să sufere de anxietate sau de tulburări anxioase. Când am întrebat-o ce credea că provocase această schimbare, mi-a răspuns fără ezitare că, probabil, avea legătură cu smartphone-urile. Creșterea bruscă a tulburărilor anxioase a coincis cu primele serii de studenți crescuți cu telefoane inteligente și rețele sociale. Femeia a observat că noii studenți procesau și trimiteau permanent mesaje, cu frenezie. Părea clar că această comunicare neîncetată afecta chimia tinerelor creiere.

Câțiva ani mai târziu, bănuiala administratoarei a fost validată de profesoara de psihologie Jean Twenge, de la San Diego State University, unul dintre cei mai buni experți din lume în ce privește diferențele dintre generații în cazul tinerilor americani. După cum notează într-un articol din septembrie 2017 pentru *Atlantic*, aceasta a studiat tendințele de mai sus timp de peste 25 de ani și ele aproape întotdeauna apar și cresc treptat. Începând din jurul anului 2012 însă, femeia a observat o schimbare a stărilor emoționale ale adolescenților care nu era deloc treptată:

> Pantele line ale graficelor [care arată cum se schimbă trăsăturile comportamentale în funcție de anul nașterii] s-au transformat în munți abrupți și stânci periculoase, iar multe dintre caracteristicile distincte ale generației Y au început să dispară. În tot timpul de când analizez date generaționale (unele provenind din anii 1930), n-am văzut așa ceva.[29]

Tinerii născuți între 1995 și 2012, grup pe care Twenge îl numește „iGen", manifestau diferențe remarcabile, comparativ

cu generația Y care i-a precedat. Una dintre cele mai mari și mai tulburătoare schimbări se referea la sănătatea psihologică. „Rata depresiei și a suicidului la adolescenți a crescut exponențial", scrie Twenge, iar una dintre principalele cauze pare să fie creșterea tulburărilor de anxietate. „Nu e o exagerare să descriem generația iGen ca fiind aproape de cea mai gravă criză de sănătate mintală din ultimele decenii."[30]

Ce a determinat aceste schimbări? Specialista confirmă intuiția directoarei pentru sănătate mintală de la universitate atunci când observă că modificările corespund „exact" momentului în care deținerea unui smartphone a devenit obișnuită pentru americani. Caracteristica definitorie a celor din iGen, explică ea, este că au crescut cu iPhone-uri și rețele sociale, așa că nu-și amintesc perioada dinaintea accesului constant la internet. Iar prețul pentru această distincție îl plătesc cu propria sănătate mintală. „O mare parte din această deteriorare e cauzată de telefoane", concluzionează Twenge.[31]

Când jurnalistul Benoit Denizet-Lewis a investigat această epidemie de anxietate în rândul adolescenților în *New York Times Magazine*, a descoperit că smartphone-ul apărea ca semnal persistent în mulțimea de ipoteze plauzibile. „Copii anxioși au existat și înainte de Instagram", scrie el, „dar mulți dintre părinții cu care am vorbit se temeau că obiceiurile digitale ale odraslelor (răspunsul permanent la mesaje text, postatul în rețelele sociale, urmăritul obsesiv al faptelor filtrate ale colegilor) erau parțial de vină pentru dificultățile cu care se confruntau."[32]

Bărbatul a presupus că adolescenții înșiși aveau să respingă această teorie ca pe o bodogăneală obișnuită din partea părinților, dar nu s-a întâmplat asta. „Spre surprinderea mea, adolescenții anxioși erau de acord."[33] Un elev de liceu pe care l-a intervievat într-un centru rezidențial pentru tratamentul anxietății i-a spus: „Rețelele sociale sunt un instrument, dar

s-au transformat într-un lucru fără care nu putem trăi și care ne înnebunește".

În cadrul cercetărilor sale, Denizet-Lewis i-a luat un interviu și lui Jean Twenge, care a demonstrat clar că nu și-a propus să implice smartphone-ul. „Părea o explicație prea simplă pentru rezultatele negative în ce privea sănătatea mintală a adolescenților"[34], însă s-a dovedit a fi singura explicație care se potrivea cu momentul. Mulți potențiali vinovați, de la evenimentele curente stresante la presiunea academică mărită, existau și înainte de creșterea nivelului de anxietate din jurul anului 2011. Singurul factor care s-a mărit dramatic chiar în aceeași perioadă a fost numărul de tineri care dețineau propriile telefoane inteligente.

„Folosirea rețelelor sociale și a smartphone-urilor pare să fie vinovată pentru creșterea frecvenței problemelor mintale în rândul adolescenților", i-a spus ea jurnalistului. „E suficient pentru o arestare, iar pe măsură ce obținem mai multe date ar putea deveni suficient și pentru o condamnare."[35] Pentru a sublinia urgența acestei investigații, Twenge și-a intitulat articolul din *Atlantic* printr-o întrebare directă: „Au distrus smartphone-urile o întreagă generație?"

Revenind la analogia noastră cu canarul în mina de cărbuni, situația disperată a celor din iGen oferă un avertisment cu privire la pericolele privării de singurătate. Când o întreagă generație a eliminat fără să vrea timpul petrecut singur cu propriile gânduri, sănătatea mintală a suferit dramatic. Dacă ne gândim mai bine, e logic. Acești adolescenți și-au pierdut abilitatea de a-și procesa și a-și înțelege emoțiile sau de a reflecta la cine sunt și ce contează cu adevărat, de a construi relații puternice sau de a le oferi creierelor timp să-și odihnească circuitele sociale critice (care nu sunt menite să fie folosite

constant) și să redirecționeze această energie spre alte activități cognitive de întreținere. N-ar trebui să ne surprindă că aceste absențe duc la disfuncții.

Majoritatea adulților se opresc înainte să ajungă la conectivitatea permanentă practicată de membrii iGen, dar dacă extrapolezi aceste efecte la formele oarecum mai ușoare de privare de singurătate care au devenit obișnuite pentru multe grupe de vârste diferite, rezultatele sunt tot îngrijorătoare. După cum am aflat din interacțiunea cu cititorii mei, mulți au ajuns să accepte o anxietate redusă de fundal care le marchează viețile zilnice. Când caută explicații, aceștia își pot îndrepta atenția spre cea mai recentă criză (fie ea recesiunea din 2009 sau controversatele alegeri din 2016) sau o pot considera o reacție normală la stresul vieții de adult. Însă după ce începi să studiezi urmările pozitive ale timpului petrecut singur cu propriile gânduri și observi efectele tulburătoare care apar la populațiile care îl elimină complet, apare o explicație mai simplă: avem *nevoie* de singurătate ca să ne dezvoltăm ca ființe umane, iar în ultimii ani, fără să ne dăm măcar seama, am început să reducem sistematic acest ingredient esențial din viețile noastre.

Mai simplu spus, oamenii nu sunt creați să fie conectați permanent.

Cabana conectată

Dacă accepți premisa mea că singurătatea este necesară pentru a ne dezvolta ca ființe umane, întrebarea firească este: cum poți găsi suficientă solitudine în hiperconectatul secol XXI? Pentru a răspunde la această întrebare, ne inspirăm în mod neașteptat din cabana lui Thoreau de la Lacul Walden.

Retragerea scriitorului în pădurile de dincolo de Concord, Massachusetts, pentru a trăi mai atent este citată ca exemplu clasic de singurătate, iar Thoreau a contribuit la răspândirea acestei concepții. Cartea sa despre experiența respectivă, *Walden*, conține pasaje lungi care îi descriu viața în singurătate și ritmurile lente ale naturii. (Nu vei mai vedea niciodată la fel gheața de pe lacuri după ce citești cum descrie autorul schimbările acesteia pe parcursul iernii.)

În deceniile de la lansarea volumului însă, criticii au început să atace mitologia Lacului Walden ca avanpost izolat. Istoricul W. Barksdale Maynard, ca să-l citățm doar pe el, enumera într-un eseu din 2005 motivele pentru care Thoreau n-a fost sub nicio formă izolat în timpul petrecut la lac. Aparent, cabana lui nu se afla în pădure, ci într-un luminiș din apropierea pădurii, cu vedere la un drum public circulat. Scriitorul era la 30 de minute distanță de orașul unde locuia, Concord, și se întorcea frecvent acolo pentru mese și întâlniri sociale. Pe de altă parte, prietenii și familia îl vizitau permanent, iar Lacul Walden, departe de a fi o oază fără limite, era pe atunci (ca și acum) o destinație populară pentru turiștii care voiau o plimbare sau o bălăceală plăcută.

Însă, după cum explică Maynard, acest amestec complicat de singurătate și companie nu este un secret pe care Thoreau încerca să-l ascundă. Într-un fel, asta era și ideea. „Intenția lui nu era să locuiască în *sălbăticie*", scrie el, „ci să găsească *sălbăticia* într-un mediu suburban."[36]

Putem înlocui *sălbăticia* cu *singurătatea* în propoziția de mai sus fără să-i schimbăm sensul. Thoreau nu era interesat de o deconectare totală, deoarece mediul intelectual al orașului Concord de la jumătatea secolului al XIX-lea era surprinzător de bine dezvoltat și scriitorul nu voia să se detașeze complet de această energie. Ce căuta el prin experimentul de la Walden era

abilitatea de a trece de la o stare de singurătate la una de conexiune și invers. Prețuia timpul petrecut singur cu gândurile sale – privind gheața –, dar și compania sau stimularea intelectuală. Ar fi respins o viață adevărată de pustnic cu aceeași forță cu care protesta față de consumerismul neatent al începutului erei industriale.

Acest ciclu de solitudine și conexiune e o soluție care apare adeseori când studiem oamenii ce evită cu succes privarea de singurătate. Gândește-te, de pildă, la Lincoln, care își petrecea serile de vară în cabană, înainte de a se întoarce la aglomerația Casei Albe dimineața, sau la Raymond Kethledge, care lua o pauză de la tribunalul aglomerat și își limpezea gândurile într-un hambar liniștit. Pianistul Glenn Gould a propus odată o formulă matematică pentru acest ciclu, spunându-i unui jurnalist: „Am avut întotdeauna intuiția că, pentru fiecare oră petrecută cu alte ființe umane, ai nevoie de X ore singur. Nu știu exact ce reprezintă X... dar e un raport substanțial".[37]

Exact această alternanță între timpul petrecut singur cu propriile gânduri și conexiunea socială este soluția pe care o propun și eu pentru a evita privarea de singurătate într-o cultură care impune conectarea. După cum evidențiază exemplul lui Thoreau, nu e nimic în neregulă cu conectivitatea, dar dacă nu o compensezi cu doze regulate de solitudine, beneficiile sale se vor diminua.

Ca să poți aplica acest ciclu în viața ta modernă, capitolul de față se încheie cu o scurtă colecție de *exerciții* – fiecare oferind o abordare specifică și eficientă pentru a integra mai multă singurătate într-o rutină altfel conectată. Practicile nu sunt exhaustive și nici obligatorii. Consideră-le o perspectivă asupra diverselor moduri în care oamenii au reușit să-și creeze propria cabană metaforică de lângă lac, într-o lume tot mai zgomotoasă.

Exersează: lasă-ți telefonul acasă

Cinematograful Alamo Drafthouse din Austin, Texas, nu-ți permite să folosești telefoane după ce începe filmul. Strălucirea ecranului distrage clienții de la experiența cinematică, iar sediul său este genul de loc în care oamenii respectă această experiență. Desigur, majoritatea cinematografelor le cer privitorilor să-și lase deoparte telefoanele, dar această instituție ia interdicția în serios. Iată politica lor oficială, copiată de pe site:

> Avem toleranță zero pentru vorbitul la telefon sau utilizarea de orice fel a telefoanelor în timpul filmelor. Vă vom da afară, pe cuvânt. Avem întăriri.[38]

Politica e notabilă și pentru că este o excepție în lumea cinematografiei. Multiplexurile standard au renunțat implicit la ideea că oamenii pot vedea un film fără să-și folosească telefoanele. Unele se gândesc chiar să formalizeze această resemnare. „Nu le poți spune unor tineri de 22 de ani să-și închidă telefonul", a spus CEO-ul lanțului AMC într-un interviu din 2016 pentru *Variety*. „Nu așa trăiesc ei."[39] Bărbatul a spus apoi că firma ia în calcul posibilitatea să-și relaxeze interdicțiile existente (deși ignorate în mare parte) privind telefoanele mobile.

Lupta pierdută împotriva telefoanelor mobile din cinematografe este o consecință specifică a unei schimbări mai generale din ultimul deceniu: transformarea telefonului dintr-un instrument ocazional util în ceva de care nu ne putem despărți niciodată. Această transformare a smartphone-ului într-un *membru vital* este susținută de multe explicații diferite. De exemplu, tinerii se tem că o deconectare, chiar temporară, i-ar putea face să piardă ceva mai bun. Părinții se tem că odraslele

lor nu-i vor putea contacta în caz de urgență. Călătorii au nevoie de indicații de orientare și recomandări de restaurante. Angajații se tem că altcineva va avea nevoie de ei și nu-i va putea contacta. Și toată lumea se teme, în secret, de plictiseală.

Partea remarcabilă a acestor îngrijorări este cât de recent a început, de fapt, să ne pese de ele. Oamenii născuți înainte de jumătatea anilor 1980 își amintesc bine viața fără telefoane mobile. Toate îngrijorările de mai sus existau teoretic, dar nimeni nu se gândea prea mult la ele. Înainte să-mi iau permisul de conducere, de exemplu, dacă aveam nevoie să mă ia cineva de la școală după antrenamentele sportive, foloseam un telefon public. Uneori, părinții mei erau acasă, iar alteori trebuia să las un mesaj și speram că aveau să-l primească. Să te rătăcești și să ceri indicații era o parte obișnuită a condusului printr-un oraș nou și nu era o mare problemă; unul dintre primele lucruri pe care le-am făcut după ce am învățat să conduc a fost să învăț cum să mă orientez pe hartă. Părinții nu se temeau la gândul că, atunci când ieșeau la cină și la un film, bona n-avea cum să-i contacteze în cazul unei urgențe.

Nu încerc să creez o falsă nostalgie pentru vremurile dinaintea telefoanelor mobile. Toate scenariile de mai sus au fost oarecum ameliorate de instrumentele de comunicare mai bune. Însă vreau să evidențiez că cele mai multe dintre aceste îmbunătățiri sunt minore. Altfel spus, în 90% din viața de zi cu zi, prezența telefoanelor nu contează sau face lucrurile doar ușor mai convenabile. Sunt utile, dar e hiperbolic să credem că omniprezența lor este vitală.

Această afirmație poate fi validată parțial dacă analizăm subcultura surprinzător de vie a oamenilor care petrec perioade îndelungate fără celulare. Avem cunoștință de acest grup deoarece mulți dintre ei publică eseuri în care-și descriu experiențele. Dacă citești suficiente astfel de lucrări, vei observa o temă

comună: viața fără telefon mobil este uneori enervantă, dar mult mai puțin debilitantă decât te-ai aștepta.

O tânără pe nume Hope King, de pildă, a ajuns să trăiască puțin peste patru luni fără telefon după ce iPhone-ul i-a fost furat într-un magazin de îmbrăcăminte.[40] L-ar fi putut înlocui imediat, dar amânarea acestei decizii i s-a părut la momentul respectiv a fi un act de sfidare simbolică a hoțului – un mod poate nechibzuit, dar bine intenționat, de a spune „Vezi, nu mi-ai făcut niciun rău". Într-un articol despre această experiență, King a enumerat câteva „probleme" ale vieții fără telefon, printre care nevoia de a căuta hărțile în avans când vizitezi o nouă destinație și complexitatea oarecum sporită a discuțiilor cu familia (pe care le-a purtat prin Skype, de pe laptop). În plus, au existat și câteva neajunsuri majore, precum ziua când, deoarece întârziase la o ședință cu șeful ei, a încercat să fure semnal Wi-Fi de la un Starbucks din apropiere pentru a-i trimite un mesaj de pe iPad, totul în timp ce se afla pe bancheta din spate a unui taxi. Totuși, în cea mai mare parte, experiența a fost mai puțin drastică decât se temea. După cum scrie chiar ea, unele lucruri care o îngrijorau cu privire la viața dincolo de telefonul mobil au fost „surprinzător de ușoare", iar în final, când a fost obligată să-și cumpere unul nou (deoarece noul său serviciu o impunea), și-a dat seama că se temea de revenirea la conexiunea constantă.

Scopul acestor observații este să subliniem următoarea idee. Nevoia imperativă de a avea permanent un telefon la noi este exagerată. O viață trăită fără aceste dispozitive ar fi deranjantă (în mod inutil), dar câteva ore petrecute departe de ele n-ar trebui să te îngrijoreze. E important să te conving de această realitate, deoarece urmează să-ți cer exact asta: să petreci mai mult timp departe de telefon.

◇ ◇ ◇

La începutul acestui capitol, am spus că smartphone-urile sunt principalele cauze ale privării de singurătate. Prin urmare, pentru a evita această stare, e logic să încercăm regulat să petrecem timp departe de ele – să creăm din nou expunerea frecventă la singurătate care, până recent, a fost o parte inevitabilă a vieții obișnuite. Îți recomand să încerci să petreci un timp departe de telefon în *majoritatea* zilelor. Acest timp poate lua diverse forme, de la o ieșire scurtă dimineața la o seară întreagă în afara casei, în funcție de nivelul tău de confort.

Ca să reușești să aplici această strategie, trebuie să abandonezi credința că lipsa telefonului este o criză. După cum spuneam, această idee este nouă și în mare parte inventată, dar e nevoie de ceva exercițiu înainte să poți renunța pe deplin la ea. Dacă la început îți este greu, un compromis util ar fi să-ți iei telefonul cu tine, dar să-l lași în torpedoul mașinii. Astfel, dacă ai o urgență și ai nevoie de conexiune, poți să te duci după el, dar nu e *chiar lângă tine*, de unde îți poate distruge imediat singurătatea. Dacă nu conduci tu, ci altcineva, îi poți cere la fel de bine să-ți țină telefonul (dacă ești destul de convingător); la fel cum spuneam, ai acces în caz de urgență, dar nu imediat.

Ca să evidențiez un lucru care sper că e clar, acest obicei nu înseamnă să renunți la telefon. În cea mai mare parte a timpului, vei avea telefonul la tine și te vei bucura de tot confortul pe care ți-l oferă. Scopul exercițiului este să te convingă că e perfect rezonabil să trăiești o viață în care uneori ai telefonul cu tine și alteori nu. Într-adevăr, acest stil de viață nu este doar rezonabil, ci reprezintă și o mică schimbare de comportament care îți poate aduce beneficii majore, protejându-te de cele mai grave efecte ale privării de singurătate.

Exercițiu: fă plimbări lungi

În 1889, când faima lui Friedrich Nietzsche începuse să crească, acesta a publicat o scurtă introducere în filosofia sa. Se numea *Amurgul idolilor* și scrierea ei i-a luat doar două săptămâni. La începutul cărții apare un capitol care conține aforisme despre temele care îl interesau pe autor. Aici, mai exact în maxima 34, găsim următoarea afirmație curajoasă: „Doar gândurile la care ai ajuns mergând sunt valoroase".*[41] Ca să-și sublinieze respectul pentru plimbări, filosoful mai scrie: „Viața sedentară este chiar un păcat împotriva Duhului Sfânt".[42]

Nietzsche vorbea din experiență personală. După cum elaborează filosoful francez Frédéric Gros în cartea sa din 2009 despre legătura dintre mersul pe jos și filosofie, în 1889, Nietzsche încheia un deceniu extrem de productiv în care se refăcuse de pe urma unor probleme de sănătate și scrisese unele dintre cele mai importante cărți ale sale. Perioada începuse cu zece ani înainte, când filosoful fusese forțat de migrenele recurente (printre alte afecțiuni) să renunțe la postul său de profesor universitar. Și-a înaintat demisia în mai 1879 și în acea vară a plecat într-un mic sat de pe pantele Engadinei de Sus. În deceniul dintre demisie și publicarea lucrării menționate mai sus, bărbatul a supraviețuit grație unei serii de mici burse care i-au oferit fondurile necesare pentru o locuință modestă și pentru a putea călători între munte (unde scăpa de căldura verii) și mare (unde fugea de frigul iernii).

În această perioadă, înconjurat de unele dintre cele mai impresionante peisaje montane din Europa, filosoful „a devenit drumețul fără pereche din legende".[43] După cum povestește Gros, în prima sa vară la munte, Nietzsche a început să se

* Traducerea îi aparține traducătoarei (n.t.).

plimbe până la opt ore pe zi. În tot acest timp medita, reușind până la urmă să umple șase caiete mici cu proza care s-a transformat în *Călătorul și umbra sa*, prima dintre multele cărți marcante pe care le-a scris în deceniul său susținut de plimbări.

Desigur, germanul nu este singurul personaj istoric care a folosit plimbările pentru a-și susține stilul de viață contemplativ. În opera sa, Gros oferă și exemplul poetului francez Arthur Rimbaud[44], un suflet neliniștit care a pornit în multe pelerinaje pe jos, adeseori cu puțini bani, dar cu multă pasiune, sau pe cel al lui Jean-Jacques Rousseau, care a scris pe vremuri „Nu fac nimic fără să merg; peisajul rural e studiul meu".[45] Cu privire la acesta din urmă, Gros adaugă: „Simpla vedere a unui birou și a unui scaun îi făcea greață".[46]

Valoarea plimbărilor este întâlnită și în cultura americană. Wendell Berry, alt susținător al mersului pe jos, folosea lungile ieșiri prin câmpiile și pădurile din Kentucky ca să-și clarifice valorile pastorale. După cum a scris chiar el la un moment dat:

> Când mă plimb, îmi amintesc întotdeauna de formarea lentă și răbdătoare a solului din pădure. În plus, îmi amintesc de evenimentele și persoanele din viața mea – deoarece, după atâta vreme, plimbările mele sunt evenimente culturale.[47]

Probabil că Berry a fost inspirat de Thoreau, fără îndoială cel mai puternic susținător al mersului pe jos din America. În celebra sa prelegere din ciclul Lyceum, publicată postum în *Atlantic Monthly* cu titlul „Walking", acesta numește activitatea o „nobilă artă" și spune: „Mersul despre care vorbesc nu are nicio legătură cu sportul, ci reprezintă inițiativa și aventura unei zile".[48]

◇ ◇ ◇

Acești drumeți istorici au adoptat activitatea din motive diferite. Nietzsche și-a redobândit sănătatea și a descoperit o voce filosofică originală, Berry și-a formalizat nostalgia intuitivă, iar Thoreau a găsit o conexiune cu natura pe care o considera fundamentală pentru o viață umană împlinită. Însă toate aceste motive sunt slujite de aceeași proprietate esențială a mersului: este o sursă fantastică de singurătate. E important aici să reținem definiția tehnică a solitudinii ca libertate în raport cu ideile altor minți, deoarece exact această absență a reacției la zgomotul civilizației susține toate beneficiile menționate. Nietzsche sublinia acest lucru, comparând originalitatea ideilor sale stimulate de plimbări cu noțiunile produse de cercetătorii studioși încuiați în bibliotecă, ce reacționau doar la munca altora. „Nu aparținem", scria el, „celor care au idei doar printre cărți, când sunt stimulați de cărți."[49]

Motivați de aceste lecții istorice, și noi ar trebui să adoptăm plimbările ca pe o sursă bună de singurătate. Însă trebuie să reținem avertismentul lui Thoreau, că nu vorbim despre o raită rapidă ca să facem mișcare, ci de călătorii adevărate, în inima pădurii, în stil Nietzsche-pe-coasta-muntelui; acestea sunt secretul singurătății productive.

Eu, unul, am îmbrățișat de mult această filosofie. Pe când îmi făceam studiile postdoctorale la MIT, eu și soția mea închiriaserăm un mic apartament pe Beacon Hill, la aproximativ 1,5 kilometri distanță de partea de est a campusului în care lucram, dincolo de podul Longfellow. Făceam această plimbare în fiecare zi, indiferent de vreme. După muncă, mă întâlneam uneori cu soția mea pe malul Râului Charles. Dacă ajungeam mai repede, citeam, iar pe acest mal am descoperit (așa cum pare și normal) scrierile lui Thoreau și Emerson.

Acum trăiesc în Takoma Park, Maryland, un mic oraș de pe centura capitalei Washington, DC, așa că nu mai pot face

plimbări lungi pe malul unui râu când plec la serviciu. Unul dintre lucrurile care m-au atras la acest oraș însă sunt trotuarele sale largi, umbrite de un acoperiș des de copaci. Am început să-mi fac încet o reputație de *profesorul ciudat* care se plimbă permanent pe străzile din Takoma Park.

Folosesc aceste plimbări în mai multe scopuri. Cel mai adesea încerc să fac progrese în rezolvarea unei probleme profesionale (fie că urmăresc o dovadă matematică pentru munca mea de informatician sau schițez un capitol pentru o carte) ori meditez la un aspect al vieții mele despre care cred că necesită mai multă atenție. Uneori fac așa-numite „plimbări de recunoștință", în care mă bucur doar de vremea frumoasă, admir un cartier care-mi place sau încerc să mă gândesc cu nerăbdare la sezonul mai bun care urmează. Alteori pornesc la plimbare cu intenția de a urmări unul dintre aceste obiective și descopăr curând că mintea mea are alte idei despre lucrurile care au, cu adevărat, nevoie de atenție. În astfel de situații, încerc să-mi ascult înclinațiile cognitive și îmi amintesc cât de greu ar fi să observ aceste semnale în zgomotul care domină în absența singurătății.

Pe scurt, aș fi pierdut fără plimbările mele, deoarece ele au devenit una dintre cele mai bune surse de singurătate. Acest exercițiu sugerează că vei descoperi beneficii similare dacă îți petreci mai mult timp singur, plimbându-te. Detaliile sunt simple: fă plimbări lungi și regulate, preferabil într-o zonă frumoasă. Mergi singur: nu doar fără alte persoane, ci și fără telefon, dacă se poate. Dacă porți căști, monitorizezi mesaje sau, Doamne ferește, postezi plimbarea pe Instagram, nu te plimbi cu adevărat și, prin urmare, nu vei beneficia de toate avantajele acestei practici. În cazul în care nu poți să-ți abandonezi telefonul din motive logistice, pune-l la fundul unui rucsac, ca să-l poți folosi în caz de urgență, dar să nu-l poți scoate rapid la primul semn de

plictiseală. (Dacă te temi să-ți lași telefonul în urmă, citește partea despre acest subiect de la exercițiul anterior.)

Cea mai dificilă parte a acestui obicei este să-ți faci timp. Din experiența mea, probabil va trebui să faci un efort pentru a-ți elibera orele necesare din program; ele nu vor apărea în mod natural. Acest lucru poate însemna, de pildă, să-ți treci în calendar plimbările din zilele lucrătoare (reprezintă un mod grozav de a începe sau de a încheia ziua) sau să negociezi cu familia câteva momente seara sau în weekend, când vei pleca în drumeție. E bine și să înțelegi altfel noțiunea de „vreme bună". Poți să te plimbi în zilele friguroase, când ninge sau chiar când plouă ușor (pe când făceam naveta la MIT am învățat valoarea unor pantaloni impermeabili de calitate). Odată chiar mi-am scos câinele la o scurtă plimbare în timp ce un uragan trecea prin Washington, DC (deși, în retrospectivă, probabil că nu a fost o decizie inteligentă).

Eforturile sunt dificile, dar recompensele sunt mari. Sunt mai fericit și mai productiv – în mod considerabil – când fac plimbări regulate. Mulți alții, atât din zilele noastre, cât și din istorie, se bucură de aceleași beneficii de pe urma acestui aport substanțial de singurătate într-o viață altfel haotică.

Thoreau a scris odată:

> Cred că nu-mi pot păstra sănătatea și tonusul decât dacă petrec cel puțin patru ore pe zi – adeseori mai mult – cutreierând pădurile, dealurile și câmpiile, complet liber de toate angajamentele lumești.[50]

Cei mai mulți dintre noi nu vom replica niciodată angajamentul ambițios al lui Thoreau pentru deplasarea pe jos. Însă, dacă rămânem inspirați de viziunea sa și încercăm să petrecem cât mai mult timp mergând pe jos, implicați în „nobila artă" a drumeției, și noi vom reuși să ne păstrăm sănătatea și tonusul.

Exersează: scrie-ți singur scrisori

Am un teanc de douăsprezece agende Moleskine negre, de buzunar, pe raftul de sus al unei biblioteci din biroul meu. A treisprezecea e deocamdată în geanta mea de serviciu. Dat fiind că mi-am cumpărat-o pe prima în vara anului 2004 și scriu aceste cuvinte la începutul toamnei anului 2017, ajung cam la o agendă pe an.

Modul în care folosesc aceste jurnale a evoluat în timp. Am scris primele pagini pe 7 august 2004, în prima agendă Moleskine, pe care am cumpărat-o de la librăria MIT Coop la scurt timp după ce am ajuns în Cambridge, gata să-mi încep viața ca student la cursurile postuniversitare. Primul fragment se intitulează, așadar, „MIT" și enumeră câteva idei de proiecte de cercetare. Următoarele scrieri din această primă agendă se concentrează mai mult pe subiecte profesionale. Pe lângă problemele legate de studii, am și câteva notițe despre vânzarea primei mele cărți, *How to Win at College*, publicată la începutul anului 2005. Acestea sunt interesante azi mai ales pentru referințele culturale amuzant de învechite. Una declară solemn: „învață din campania lui [Howard] Dean – oferă-le oamenilor autonomie", în timp ce alta (și jur că nu inventez) vorbește despre ghetele UGG și reality show-ul de la începutul anilor 2000 intitulat *The Osbournes*.

Cu toate astea, la începutul anului 2007, conținutul agendelor mele a încetat să se concentreze pe proiectele profesionale și a început să includă reflecții și idei mai generale despre viață. O pagină din această perioadă se numește „5 lucruri pe care să mă concentrez în acest semestru", în timp ce alta detaliază câteva idei despre „productivitatea paginii goale", un sistem organizațional cu care experimentam la momentul respectiv. Toamna anului 2008 aduce o schimbare semnificativă spre o introspecție mai profundă, cu o notă intitulată „Mai bun", în

care îmi prezint viziunea pentru viața profesională și cea personală. Aceasta se încheie cu solicitarea serioasă „să accept de la mine doar excelența".

În luna decembrie a aceluiași an, am scris o pagină intitulată „Planul", în care mi-am enumerat valorile în viață (din următoarele categorii: Relații, virtuți și calități). Îmi amintesc și acum că am scris aceste cuvinte pe pat, în apartamentul meu dintr-o clădire cu etaj, în fața Pieței Harvard. Tocmai reveniserm de la *shiva* organizată de un prieten care își pierduse un părinte și mi se părea brusc important să înțeleg ce conta pentru mine. Această pagină a dat naștere și unui obicei în care, de câte ori începeam o nouă agendă, îmi transcriam în primele sale pagini lista curentă de valori, sub titlul „Planul".

Notele din 2010 sunt deosebit de interesante, deoarece conțin semințele ideilor care s-au transformat în ultimele mele trei cărți: *So Good They Can't Ignore You*, *Deep Work** și volumul pe care îl citiți în prezent. Recent, când am recitit aceste agende, am fost surprins să-mi amintesc cât de mult mi se dezvoltaseră deja ideile despre probleme precum pericolul pasiunii în planificarea carierei, puterea artizanatului specializat într-o epocă a lucrului generalizat și computerizat sau, în mod profetic, despre atractivitatea unui nou tip de minimalism concentrat pe tehnologie (pe care la vremea respectivă îl numeam „Simplitate 2.0").

Primul meu copil s-a născut la sfârșitul anului 2012. Deloc surprinzător, agenda din 2013 este plină de reflecții și planuri urgente pentru a-mi da seama cum să fiu tată. Cele mai recente note se concentrează destul de mult pe încercarea de a clarifica anii ce urmează, mai ales că am reușit să obțin titularizarea și

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Deep Work. Concentrarea ca superputere într-o lume a perturbărilor*, traducere din limba engleză de Mihaela Sofonea, Editura Publica, 2018 (n.t.).

sunt un autor publicat. Mai am câteva agende introspective până acolo, dar dacă istoricul personal este un ghid de încredere, voi ajunge și la asta.

◇ ◇ ◇

Agendele mele Moleskine nu sunt chiar jurnale, deoarece nu scriu regulat în ele. Dacă răsfoiești paginile, vei observa un ritm neuniform: uneori umplu zeci de pagini într-o săptămână, alteori trec multe luni fără niciun cuvânt. În banalul an 2006, în care m-am concentrat și am încercat să rămân la zi cu studiile postuniversitare, n-am scris nicio pagină.

Rolul lor este altul: îmi oferă un mod de a-mi scrie o scrisoare mie însumi când mă confrunt cu o decizie complicată, cu o emoție dificilă sau cu un acces de inspirație. Până reușesc să-mi notez gândurile în forma structurată cerută de proza scrisă, adeseori îmi limpezesc mintea. Am obiceiul să recitesc regulat aceste note, dar obiceiul e de multe ori inutil. Actul scrierii în sine e cel care-mi aduce deja mare parte din beneficii.

La începutul acestui capitol, am vorbit despre modul în care Raymond Kethledge și Michael Erwin definesc singurătatea: ca timp petrecut singur cu propriile gânduri, liber de ideile altor minți. Scrierea unei scrisori către tine însuți e un mecanism excelent de a genera exact acest tip de singurătate, care nu doar că te eliberează de aporturile externe, ci îți oferă și o schemă conceptuală pe baza căreia să-ți sortezi și să-ți organizezi gândirea.

Deloc surprinzător, nu sunt singurul care am descoperit acest truc. După cum povestesc Kethledge și Erwin în cartea lor, Dwight Eisenhower a folosit pe tot parcursul carierei o tehnică de „gândire prin scris", pentru a lua decizii complicate și a-și îmblânzi emoțiile intense.[51] Și nu a fost singurul lider cu acest obicei. După cum am spus la începutul capitolului, pe

când stătea la cabana Soldiers' Home, Abraham Lincoln avea obiceiul să-și noteze gândurile pe bucățele de hârtie, pe care le păstra apoi înfipte în pălărie.[52] (Într-adevăr, prima variantă a Proclamației de Emancipare a lui Lincoln a fost realizată parțial din ideile de pe aceste bucățele de hârtie.) Inspirați de acest lucru, angajații asociației nonprofit care se ocupă de situl istoric de la cabana președintelui Lincoln desfășoară un program intitulat Lincoln's Hat*, prin care încurajează tinerii studenți să gândească „în afara cutiei".

Această practică îți cere să adopți strategia confirmată descrisă anterior și să-ți faci timp să-ți scrii singur o scrisoare când ești nehotărât sau te afli în condiții nesigure. Poți să urmezi exemplul meu și să păstrezi un carnet special pentru asta sau, ca Abraham Lincoln, poți să apelezi la o bucată de hârtie când simți nevoia. Secretul este actul scrierii în sine. Acest comportament te duce automat într-o stare de singurătate productivă, smulgându-te din bulele digitale atrăgătoare și îndepărtându-te de conținutul adictiv care abia așteaptă să-ți distragă atenția, oferindu-ți apoi un mod structurat să înțelegi lucrurile importante care se petrec în viața ta în momentul respectiv.

E un exercițiu simplu și ușor de încercat, dar incredibil de eficient.

* În traducere, Pălăria lui Lincoln (n.t.).

5 | Nu da clic pe „Like"

Cel mai mare duel din sport

În 2007, ESPN a difuzat probabil unul dintre cele mai ciudate evenimente sportive care au apărut vreodată pe acest canal[1]: campionatul național al Ligii de Piatră, Hârtie, Foarfece din Statele Unite. Meciul pentru titlu, care se păstrează pe YouTube, începe când prezentatorii încântați descriu cele două „fenomene PHF" care vor concura, declarând serioși că publicul va fi martor la „cel mai mare duel din sport".

Concursul are loc într-un minering de box, cu un podium în mijloc. Primul concurent poartă ochelari, pantaloni kaki, o cămașă cu nasturi și cu mâneci scurte și se împiedică de frânghii încercând să urce în ring. Porecla sa, din câte ni se spune, este „Rechinul de uscat". Al doilea concurent, poreclit „Creierul", sosește îmbrăcat tot în pantaloni kaki și reușește să intre în ring fără să cadă. „Semn bun", explică binevoitor prezentatorul.

Arbitrul intră și face semn spre podium pentru a deschide primul meci. Ambii jucători numără până la trei și își aleg semnele. Creierul alege hârtia, iar Rechinul de uscat alege foarfecele. Punct pentru Rechin! Mulțimea îl ovaționează. După mai puțin de trei minute, cu scorul în favoarea sa, acesta din urmă câștigă campionatul și premiul de 50 000 de dolari, sufocând piatra Creierului cu ceea ce prezentatorii numesc „hârtia care se aude în toată lumea".

La prima vedere, ideea unor meciuri serioase de Piatră, Hârtie, Foarfece poate părea ridicolă. Spre deosebire de poker sau șah, nu pare să existe spațiu pentru strategie; dacă acest lucru este adevărat, rezultatele turneelor ar fi, practic, aleatorii. În perioada de maximă popularitate a ligii, de la începutul anilor 2000, aceiași jucători de top ajungeau în vârful clasamentelor din urma turneelor, iar când jucătorii experimentați joacă cu niște novici, rolul abilităților devine și mai pronunțat.[2] Într-un videoclip promoțional produs de liga națională, un participant de turnee cunoscut sub numele de Master Roshambollah* provoacă străinii la jocuri în holul unui hotel din Las Vegas și câștigă aproape de fiecare dată.[3]

Explicația pentru aceste rezultate este că jocul, contrar presupunerii inițiale, necesită strategie. Însă ceea ce separă jucătorii avansați (precum Creierul, Rechinul de uscat și Master Roshambollah) de muritorii de rând nu este o secvență memorată mecanic de jocuri sau o vrăjitorie statistică, ci înțelegerea sofisticată a unui subiect mult mai vast: psihologia umană.

Un jucător bun de Piatră, Hârtie, Foarfece integrează un flux bogat de informații despre limbajul corpului oponentului și despre jocurile recente, aproximând starea mintală a acestuia și făcând o presupunere exersată cu privire la jocul următor. Ei folosesc mișcări și fraze subtile pentru a-și determina oponentul să facă o anumită mișcare. De partea cealaltă, adversarul poate observa aceste încercări și își poate ajusta jocul în consecință. Desigur, primul jucător se poate aștepta la acest lucru și poate face o a treia ajustare și așa mai departe. N-ar trebui să fie surprinzător că participanții la aceste turnee descriu adeseori experiența drept una epuizantă.

---

* Joc de cuvinte de la termenul franțuzesc *Rochambeau*, versiunea argotică a jocului Piatră, Hârtie, Foarfece (n.a.).

Pentru a vedea această dinamică în acțiune, să revenim la prima mișcare din meciul de campionat din 2007 descris mai sus. Chiar înainte ca jucătorii să numere până la trei, Creierul spune „Va fi beton". Pare inocent, dar după cum observă comentatorul, este o „invitație subliminală" ca adversarul lui să aleagă Piatra (ideea de *beton* conduce mintea spre ideea de *pietre*). După ce a plantat această sămânță pentru a-și convinge oponentul să joace Piatră, Creierul alege Hârtia. Însă strategia subliminală se întoarce împotriva lui. Rechinul de uscat o observă și ghicește ce încearcă Creierul, așa că joacă Foarfece, învingând Hârtia și câștigând jocul.

◇ ◇ ◇

E important să înțelegem campionii de Piatră, Hârtie, Foarfece, deoarece strategiile lor evidențiază o dotare de bază a fiecărei ființe umane de pe pământ: abilitatea de gândire socială complicată. Folosirea acesteia pentru scopul restrâns de a câștiga un joc de PHF necesită exercițiu, însă, după cum îți voi explica mai jos, majoritatea oamenilor nu înțeleg gradul extrem la care efectuează activități asemănător de solicitante de navigație socială și „citire" a gândurilor în interacțiunile lor normale, de zi cu zi. Din multe puncte de vedere, creierele noastre pot fi considerate niște computere sociale sofisticate.

O concluzie naturală a acestei realități este că orice nouă tehnologie care amenință să perturbe modurile în care ne conectăm și comunicăm cu alții trebuie tratată cu multă atenție. Când umbli cu ceva atât de esențial pentru succesul speciei, e ușor să creezi probleme.

În paginile ce urmează, voi explica modurile în care au evoluat creierele noastre pentru a urmări interacțiuni sociale complexe, apoi voi explora problemele severe produse când înlocuim aceste interacțiuni cu bipuri electronice extrem de

atrăgătoare, dar mult mai puțin substanțiale. În final, voi sugera o strategie oarecum radicală pentru minimaliștii digitali care caută să evite aceste influențe negative, păstrând avantajele noilor instrumente de comunicare – o strategie care folosește aceste noi forme de interacțiune în sprijinul celor vechi.

Animalul social

Ideea că oamenii au o anumită afinitate pentru interacțiune și comunicare nu este nouă. E cunoscut faptul că Aristotel scria „omul este, prin natura sa, un animal social".[4] Însă abia surprinzător de recent în istoria omenirii s-a descoperit măsura biologică în care este adevărată această intuiție filosofică.

Un moment-cheie din această istorie a apărut în 1997, când o echipă de cercetători de la Universitatea Washington a publicat două lucrări în prestigiosul *Journal of Cognitive Neuroscience*.[5] În perioada respectivă, scanerele PET, create inițial în scopuri medicale, migraseră spre cercetările neurologice, unde le ofereau specialiștilor abilitatea inovatoare de a observa activitatea cerebrală. Echipa de la Universitatea Washington a analizat o colecție de noi studii imagistice pentru a căuta răspunsul la o întrebare simplă: există regiuni ale creierului care să fie implicate în *toate* tipurile de activitate cerebrală?

După cum scrie psihologul Matthew Lieberman în cartea sa din 2013, *Social*, rezultatele acestei analize inițiale au fost „dezamăgitoare", dezvăluind că „doar câteva regiuni demonstrau activitate sporită în toate activitățile și acestea nu erau foarte interesante".[6] Însă echipa de cercetare nu-și terminase misiunea. Nereușind să găsească regiuni care se activau pentru mai multe activități diferite, au decis să adreseze întrebarea opusă: ce se activează în creier când cineva *nu* încearcă să efectueze o

activitate? „Era o întrebare neobișnuită”[7], spune Lieberman, dar trebuie să fim recunoscători că s-au gândit la ea, deoarece a dus la o descoperire remarcabilă: echipa a observat că există un anumit set de regiuni din creier care se activează constant când nu încerci să efectuezi o sarcină cognitivă și se dezactivează la fel de constant când îți concentrezi atenția pe ceva anume.

Deoarece aproape orice activitate a dus la dezactivarea rețelei respective, cercetătorii au numit-o inițial „rețeaua de dezactivare indusă de activități”. Însă, deoarece acest nume era complicat, el a fost abreviat în cele din urmă la o variantă mai atrăgătoare: „rețeaua implicită”.

La început, cercetătorii habar n-aveau ce făcea aceasta. Aveau o listă lungă de activități care o dezactivau (și le spuneau ce *nu* face), dar puține dovezi credibile despre scopul său real. Însă, chiar și fără dovezi reale, oamenii de știință au început să-și formeze intuiții, pe baza propriei experiențe. Unul dintre acești gânditori inovatori este ghidul nostru în această cercetare, Matthew Lieberman, care acum devine participant activ la narațiune.

După cum își amintește el, imaginile rețelei implicite au fost produse în general cerându-i unui subiect din scanerul PET să ia o pauză de la activitatea repetitivă pe care o impunea experimentul. Deoarece persoana respectivă nu efectua nicio activitate, a fost ușor ca oamenii de știință să considere rețeaua implicită drept o componentă care se activează când nu te gândești la nimic. Însă puțină autoreflecție ne ajută să înțelegem că mințile noastre nu reușesc niciodată să nu se gândească la nimic. Chiar și fără o anumită sarcină, ele au tendința să rămână extrem de active, cu gânduri și idei care apar într-o agitație zgomotoasă permanentă. Analizând mai bine, Lieberman și-a dat seama că acest zgomot de fond cauzat de activitate se concentrează pe un număr mic de ținte: gânduri despre „alți oameni,

persoana ta sau ambele".[8] Altfel spus, rețeaua implicită pare să fie conectată la *cogniția socială*.

Desigur, odată ce oamenii de știință au știut ce să caute, au descoperit că regiunile creierului care defineau regiunea implicită sunt „practic identice"[9] cu rețelele care se luminează în timpul experimentelor de cogniție socială. Altfel spus, când avem timp liber, creierul nostru începe automat să se gândească la viața socială.

În acest punct, cercetările lui Lieberman au luat o întorsătură interesantă. Prima dată când a întâlnit concluzia că rețeaua implicită este una socială nu a fost impresionat. La fel ca alți specialiști din domeniu, a considerat că oamenii au în mod natural un interes puternic pentru propria viață socială, așa că nu e surprinzător că le place să se gândească la ea când se plictisesc. Însă, pe măsură ce a continuat să studieze diferite aspecte ale cogniției sociale, opinia lui s-a schimbat. „Am devenit convins că înțelesesem pe dos relația dintre aceste rețele", scria el, „iar această inversare era extrem de importantă."[10] Acum, psihologul crede că „suntem interesați de lumea socială *deoarece suntem construiți ca să activăm rețeaua socială în timpul liber*". Altfel spus, creierele noastre se adaptează astfel încât să exerseze automat gândirea socială în orice moment de relaxare cognitivă, iar această practică ne ajută să devenim foarte interesați de lumea socială.

Lieberman și colaboratorii săi au conceput o serie inteligentă de experimente pentru a confirma această ipoteză. Într-un studiu, de exemplu, au descoperit că rețeaua implicită se activează în timpul liber chiar și la nou-născuți. Importanța observării acestei activități la bebeluși este că „aceștia nu și-au cultivat încă un interes pentru lumea socială... [Bebelușii studiați] nu pot nici măcar să-și concentreze privirea".[11] Prin urmare, comportamentul trebuie să fie instinctiv.

Într-un alt studiu, cercetătorii au introdus subiecții (adulți) într-un scaner și le-au cerut să rezolve probleme de matematică. Rezultatul a fost că, atunci când le-au oferit o pauză de trei secunde între probleme (o durată prea scurtă ca ei să decidă la ce altceva să se gândească), rețeaua implicită s-a activat ca să umple micul spațiu, indicând și mai mult că acest instinct de a ne gândi la probleme sociale apare ca un reflex.

Descoperirea subliniază importanța fundamentală a conexiunilor sociale pentru condiția umană. După cum rezumă Lieberman: „Creierul nu a evoluat în milioane de ani ca să-și petreacă timpul liber exersând ceva irelevant pentru viețile noastre".[12] Însă rețeaua implicită nu e tot. Alte studii efectuate de cercetător și de colaboratorii săi au indicat exemple suplimentare în care evoluția „a pariat" pe importanța socializării, adaptând alte sisteme costisitoare la nevoile sale.

Pierderea conexiunii sociale, de pildă, declanșează același sistem ca durerea fizică, demonstrând de ce moartea unui membru al familiei, o despărțire sau chiar o problemă socială poate provoca un asemenea dezastru. Într-un experiment simplu, s-a descoperit că analgezicele eliberate fără prescripție medicală reduc durerea socială. Dată fiind puterea sistemului de durere asupra comportamentului nostru, conexiunea sa cu viața socială subliniază importanța relațiilor sociale pentru succesul speciei noastre.

După cum a descoperit Lieberman, creierul omenesc dedică resurse semnificative către două rețele majore diferite, care colaborează în scopul *mentalizării*: cel de a ne ajuta să înțelegem mintea altor persoane, inclusiv cum se simt sau ce intenții au. Un lucru la fel de simplu ca o conversație relaxată cu un vânzător necesită cantități imense de putere de calcul neuronal, pentru a percepe și a procesa un șir întreg de indicii despre ce se petrece în mintea persoanei respective. Deși această „citire a

minților" ni se pare firească, ea este de fapt un act extrem de complicat, realizat de rețele perfecționate în milioane de ani de evoluție. Exact aceste sisteme bine adaptate sunt folosite de campionii în Piatră, Hârtie, Foarfece care au deschis acest capitol.

Experimentele de mai sus reprezintă doar câteva detalii esențiale dintre multe altele, din literatura vastă pe tema neurologiei cognitive sociale care indică spre aceeași concluzie: că oamenii au fost creați ca ființe sociale. Cu alte cuvinte, Aristotel era pe drumul cel bun când ne-a numit animale sociale, însă a fost nevoie să inventăm scanerele cerebrale moderne ca să înțelegem că, de fapt, el subestima această realitate.

◇ ◇ ◇

Interesul uman extrem de adaptat pentru conexiunea socială este o parte fascinantă din istoria evoluției noastre. Cu toate acestea, este o realitate care ar trebui să preocupe orice minimalist digital. Rețelele cerebrale complexe descrise mai sus au evoluat în milioane de ani, în medii în care interacțiunile erau întotdeauna niște întâlniri bogate, față în față, iar grupurile sociale erau mici și tribale. Din contră, ultimele două decenii sunt caracterizate de răspândirea rapidă a *instrumentelor de comunicare digitală* (numele pe care îl folosesc pentru aplicațiile, serviciile și site-urile care le permit oamenilor să comunice prin intermediul rețelelor digitale) care au făcut rețelele sociale ale oamenilor mult mai mari și mai puțin locale, încurajând interacțiunea prin mesaje text scurte și clicuri de aprobare, mult mai sărace în informații decât comunicările la care am evoluat să ne așteptăm.

Poate în mod previzibil, această confruntare dintre sistemele neurale vechi și inovațiile moderne a provocat probleme. La fel cum „inovația" alimentelor procesate de la jumătatea

secolului XX a dus la o criză globală de sănătate, efectele adverse neintenționate ale instrumentelor de comunicare digitale (un fel de fast-food social) se dovedesc a fi la fel de îngrijorătoare.

Paradoxul rețelelor sociale

E complicat să determinăm impactul instrumentelor de comunicare digitală asupra stării noastre psihologice. Există suficiente studii științifice care examinează acest subiect, dar diferite grupuri trag diferite concluzii din aceleași date.

Să analizăm două perspective contrastante asupra subiectului care au fost publicate cam în același timp, în 2017. Prima este un articol NPR postat în luna martie, care rezumă rezultatele a două studii noi despre conexiunea dintre starea de bine și utilizarea rețelelor sociale.[13] Ambele studii au găsit corelații puternice între folosirea instrumentelor sociale și o serie de factori negativi, de la izolarea percepută la afectarea sănătății fizice. Titlul articolului din NPR prezintă pe scurt aceste descoperiri: „Te simți singur? Motivul ar putea fi timpul îndelungat petrecut pe rețelele sociale".

La scurt timp după apariția acestui articol din NPR, doi membri ai echipei de cercetare internă de la Facebook au publicat o postare pe blog în care își apărau serviciul împotriva valului tot mai mare de critici care luase naștere în urma disputatelor alegeri din 2016. Aici, autorii recunosc că unele utilizări ale rețelelor sociale îi pot face pe oameni mai puțin fericiți, dar indică apoi mai multe cercetări care stabilesc că „atunci când sunt folosite corect"[14], aceste servicii îi fac pe utilizatori mai fericiți în mod măsurabil. Folosirea Facebook pentru a ține legătura cu prietenii și cu cei dragi, scrie autorul, „ne aduce bucurie și ne consolidează sentimentul de comunitate".[15]

Cu alte cuvinte, în funcție de persoana pe care o întrebăm, rețelele sociale ne fac mai singuri sau mai fericiți.

Ca să înțelegem mai bine acest fenomen general al concluziilor contrastante, să analizăm mai îndeaproape studiile discutate mai sus. Unul dintre principalele articole pozitive citate de postarea de pe blogul Facebook[16] a fost scris de Moira Burke, specialist în date (și coautoarea postării de pe blog), și de Robert Kraut, specialist în interacțiunea dintre oameni și computere la Universitatea Carnegie Mellon; apoi a fost publicat în *Journal of Computer-Mediated Communication* în iulie 2016. În acest studiu, Burke și Kraut au recrutat un grup de aproximativ 1 900 de utilizatori Facebook care au fost de acord să-și cuantifice nivelul curent de fericire când li se cerea. Cercetătorii au folosit apoi jurnalele serverelor Facebook pentru a conecta anumite activități din rețelele sociale cu aceste scoruri de stare. În final, au descoperit că, atunci când utilizatorii primeau informații „țintite" și „compuse" de cineva pe care îl cunoșteau bine (de exemplu, un comentariu de la un membru al familiei) se simțeau mai bine. De partea cealaltă, informațiile țintite și compuse de persoane pe care nu le cunoșteau bine, primirea unui Like sau citirea unei actualizări de stare nu erau corelate cu o stare îmbunătățită pentru multe persoane.

Un alt articol pozitiv citat în postarea de pe Facebook a fost scris de specialiștii în psihologie socială Fenne Deters de la Freie Universität Berlin și Matthias Mehl de la Universitatea din Arizona, apoi a apărut într-o publicație numită *Social Psychology and Personality Science* în septembrie 2013.[17] În acest studiu, Mehl și Deters au făcut un experiment controlat: pe parcursul a șapte zile, anumitor subiecți li s-a cerut să posteze pe Facebook mai des decât de obicei, în timp ce alții n-au primit deloc instrucțiuni. Membrii grupului experimental cărora li s-a

cerut să posteze mai des s-au simțit mai puțin singuri decât grupul de control în acea săptămână. La o analiză mai detaliată, acest lucru se întâmpla deoarece se simțeau mai conectați cu prietenii lor în fiecare zi.

Cele două studii par să descrie cum rețelele sociale aduc fericirea și alungă singurătatea. Dar hai să tulburăm acum apele, luând în calcul principalele două studii negative citate de articolul din NPR care a apărut cam în aceeași perioadă.

Primul a fost scris de o echipă formată din experți în diverse discipline, condusă de Brian Primack de la Universitatea din Pittsburgh, și a apărut în prestigiosul *American Journal of Preventive Medicine* în iulie 2017.[18] Primack și echipa sa au analizat un eșantion național reprezentativ de adulți cu vârste cuprinse între 19 și 22 de ani, folosind același tip de tehnică aleatorie pe care îl utilizează specialiștii în sondaje pentru a măsura opinia publică în timpul alegerilor. Chestionarul includea un set standard de întrebări care măsurau izolarea socială percepută a subiectului (ISP), o măsurătoare a singurătății, și făcea referire la utilizarea a unsprezece platforme de rețele sociale diferite. După ce au analizat valorile, cercetătorii au descoperit că, dacă o persoană folosea mai des rețelele sociale, avea șanse tot mai mari să se simtă singură. Într-adevăr, un subiect din prima percentilă în ce privea rețelele sociale avea de trei ori mai multe șanse să se simtă mai singur decât unul din ultima percentilă. Rezultatele au fost aceleași chiar dacă cercetătorii au luat în calcul factori precum vârsta, sexul, starea civilă, venitul per locuință sau educația. Primack a declarat pentru NPR că a fost surprins de rezultate: „Vorbim despre rețele sociale. N-ar trebui ca oamenii să fie conectați social?"[19] Însă datele erau clare. Cu cât petreci mai mult timp „conectându-te" în aceste servicii, cu atât ai șanse mai mari să devii mai izolat.

Celălalt studiu citat în articolul din NPR a fost realizat de Holly Shakya de la Universitatea din San Diego, California, și Nicholas Christakis de la Yale, apărând în *American Journal of Epidemiology* în februarie 2017. Cei doi au folosit date de la peste 5 200 de subiecți dintr-un chestionar aplicat unui eșantion reprezentativ și au observat comportamentul de pe Facebook al subiecților. Au studiat asocierile dintre activitatea în rețea și măsurătorile autoraportate în ce privește sănătatea fizică, cea mintală și satisfacția generală (printre alte valori ce determină calitatea vieții). Iată spusele lor: „Rezultatele noastre au arătat că, per total, utilizarea Facebook a fost asociată negativ cu starea de bine".[20] Au descoperit, de exemplu, că dacă mărești cu o deviație standard numărul de clicuri sau de linkuri pe care s-a dat clic, sănătatea mintală scade cu 5–8% dintr-o deviație standard. Aceste conexiuni negative s-au păstrat și când, la fel ca în studiul lui Primack, s-au luat în calcul variabilele demografice relevante.[21]

Aceste studii contradictorii par să prezinte un paradox: rețelele sociale te fac să te simți atât conectat, cât și singur; atât fericit, cât și trist. Pentru a-l rezolva, să ne uităm mai îndeaproape la structurile experimentelor descrise mai sus. Studiile care au obținut rezultate pozitive s-au concentrat pe *anumite comportamente* ale utilizatorilor de rețele sociale, în vreme ce acelea care au obținut rezultate negative s-au concentrat pe *utilizarea generală* a serviciilor. Presupunerea naturală este că aceste variabile ar fi conectate pozitiv: dacă un comportament obișnuit în rețelele sociale sporește starea de bine, cu cât folosești mai mult aceste servicii, cu atât vei exersa mai mult aceste comportamente și ar trebui să fii mai fericit. Astfel, citind studiile pozitive, te-ai aștepta ca sporirea utilizării rețelelor sociale să aducă o stare mai bună – însă, desigur, cercetătorii au descoperit chiar contrariul în cadrul studiilor negative.

Prin urmare, trebuie să existe un alt factor în joc, ceva care sporește cu cât folosim mai mult rețelele sociale, generând efecte negative care sufocă avantajele mai mici. Din fericire pentru investigația noastră, Holly Shakya a identificat un posibil factor: cu cât folosim mai mult rețelele sociale pentru a interacționa cu alte persoane, cu atât dedicăm mai puțin timp comunicării offline. „Ce știm în momentul de față", le-a spus ea celor de la NPR, „este următorul lucru: că înlocuirea relațiilor din lumea reală cu utilizarea rețelelor sociale este dăunătoare stării de bine."[22]

Pentru a explora această idee, Shakya și Christakis au măsurat și interacțiunile offline, descoperind că erau asociate cu efectele pozitive (o observație făcută de multe ori și în literatura privind psihologia socială). După cum au remarcat apoi, asocierile negative ale utilizării Facebook sunt comparabile ca magnitudine cu impactul pozitiv al interacțiunii offline (sugerând o compensare).

Problema, prin urmare, nu este că folosirea rețelelor sociale ne face nefericiți în mod direct. Într-adevăr, după cum au prezentat studiile pozitive citate mai devreme, anumite activități din aceste rețele (izolate într-un experiment) sporesc moderat starea de bine. Principala problemă este că utilizarea rețelelor sociale îndepărtează oamenii de socializarea reală, care este mult mai importantă. După cum sugerează studiile negative, cu cât folosim mai mult rețelele sociale, cu atât avem tendința să dedicăm mai puțin timp interacțiunilor offline, iar deficitul de valoare devine tot mai grav (așa că persoanele care folosesc cel mai mult aceste instrumente au șanse mai mari să fie singure și nefericite). Micile ameliorări pe care le simțim când postăm pe wallul unui prieten sau îi apreciem cea mai recentă fotografie de pe Instagram nu compensează nici pe departe pierderea majoră care apare când nu mai petrecem timp efectiv cu aceeași persoană.

După cum rezumă lucrurile Shakya: „Trebuie să fim atenți... când sunetul unei voci sau o ceașcă de cafea băută cu un prieten sunt înlocuite de Like-urile pentru o postare".[23]

◇ ◇ ◇

Ideea că interacțiunile din lumea reală sunt mai valoroase decât cele online nu e surprinzătoare. Creierele noastre au evoluat într-o perioadă în care *singura* comunicare era offline și față în față. După cum am spus mai devreme în acest capitol, aceste interacțiuni offline sunt incredibil de bogate, deoarece le solicită creierelor să proceseze volume mari de informații despre indicii analoage subtile, precum limbajul trupului, expresiile faciale și tonul vocii. Zgomotul de fond susținut de multe instrumente de comunicare digitală poate oferi un simulacru al acestei conexiuni, dar lasă majoritatea rețelelor performante de procesare socială subutilizate și reduce abilitatea acestor instrumente de a ne satisface intensa nevoie de socializare. De aceea, valoarea generată de un comentariu pe Facebook sau o apreciere pe Instagram (deși reală) este minoră, comparativ cu valoarea generată de o conversație analoagă sau de o activitate împărtășită în lumea reală.

Nu avem informații clare despre motivul pentru care oamenii înlocuiesc comunicarea offline cu cea online când au acces la instrumente de comunicare digitale, dar e ușor să formulăm ipoteze convingătoare, pornind de la experiențele obișnuite. Un vinovat evident este faptul că interacțiunea online este mai ușoară și mai rapidă decât conversațiile de modă veche. Oamenii preferă în mod natural activitățile care necesită mai puțină energie pe termen scurt, chiar dacă sunt mai dăunătoare pe termen lung (așa că ajungem să-i trimitem un SMS surorii noastre în loc s-o sunăm sau să dăm Like la o poză cu nou-născutul unui prieten în loc să-i facem o vizită).

Un efect mai subtil este modul în care instrumentele de comunicare digitale pot submina comunicarea offline rămasă în viețile noastre. Deoarece instinctul principal de conectare este atât de puternic, e greu să nu verificăm un dispozitiv în mijlocul unei conversații cu un prieten sau al băii copilului (reducând calitatea interacțiunii bogate din fața noastră). Creierul nostru analog nu poate face ușor distincția între importanța persoanei din cameră și cea care tocmai ne-a trimis un SMS.

În final, după cum am explicat în prima parte a cărții, multe dintre aceste instrumente sunt concepute să ne deturneze instinctele sociale și să creeze un aer adictiv. Când petrecem mai multe ore pe zi dând clic și glisând cu degetele în mod compulsiv, avem mult mai puțin timp liber pentru interacțiunile mai lente. Deoarece această utilizare compulsivă are un aer de socializare, ne poate amăgi să credem că ne ocupăm deja de relațiile noastre, făcând inutile alte acțiuni.

Ca să fie clar, această prezentare nu acoperă toate pericolele posibile ale instrumentelor de comunicare digitală. Criticii au evidențiat, de asemenea, abilitatea rețelelor sociale de a ne face să ne simțim ostracizați sau necorespunzători, precum și pe cea de a ne stârni indignarea, de a ne inflama cele mai rele instincte tribale și, poate, de a degrada însuși procesul democratic. Însă în ce a mai rămas din acest capitol vreau să evit o discuție despre potențialele patologii ale universului rețelelor sociale și să mă concentrez asupra relației de tip „ce-am avut și ce-am pierdut" dintre interacțiunile online și cele offline. Cred că aceasta este cea mai importantă problemă provocată de era comunicării digitale și principala capcană pe care un minimalist digital trebuie să o înțeleagă când încearcă să navigheze printre plusurile și minusurile acestor noi instrumente.

Recuperarea conversației

Până în acest moment, ne-am bazat pe o terminologie destul de stufoasă pentru a diferenția interacțiunile mediate de ecranele mobile și interfețele text față de comunicările analoage de modă veche, pe care specia noastră a evoluat să le dorească. În cele ce urmează, vreau să împrumut o formulare utilă de la Sherry Turkle, profesoară la MIT și cercetător în domeniul experienței subiective a tehnologiei. În cartea sa din 2015, *Reclaiming Conversation**, aceasta face distincția între *conexiune*, termenul folosit de ea pentru interacțiunile care ne definesc viețile sociale online, și *conversație*, comunicarea mult mai bogată care definește întâlnirile dintre oameni în viața reală. Turkle este de acord cu premisa noastră că aceasta din urmă este esențială:

> Conversația față în față este lucrul cel mai uman – și mai umanizant – pe care-l facem. Complet prezenți unii în fața altora, învățăm să ascultăm. Aici ne dezvoltăm capacitatea de empatie. Aici trăim bucuria de a fi auziți, de a fi înțeleși.[24]

În cartea sa, cercetătoarea menționează studii de caz antropologice care evidențiază aceeași „fugă de conversație"[25] surprinsă de studiile cantitative citate mai devreme în acest capitol și, astfel, oferă o față umană stării de bine reduse care apare când conversația este înlocuită de conexiune.

Turkle le prezintă cititorilor săi elevi de gimnaziu care au probleme de empatie, deoarece le lipsește exercițiul de a citi indiciile faciale care vin din conversații, precum și o colegă de 34 de ani care își dă seama că toate interacțiunile sale sociale au un element epuizant de performanță care au adus-o într-un

* În traducere aproximativă, „Recuperarea conversației" (n.t.).

punct în care limita dintre real și fals se estompează. Îndreptându-și atenția spre locul de muncă, cercetătoarea găsește tineri angajați care se refugiază în e-mail, deoarece gândul unei conversații nestructurate îi îngrozește, și tensiuni inutile care îi chinuie când comunicarea se transformă dintr-o conversație nuanțată într-o conexiune ambiguă.

În cadrul unei participări la *The Colbert Report*, moderatorul Stephen Colbert a întrebat-o pe profesoară un lucru „profund", care ajunge în inima argumentelor sale: „Toate aceste Tweeturi minuscule, aceste particele de conexiune online, nu formează împreună o bucată mare de conversație reală?"[26] Răspunsul lui Turkle a fost clar: *Nu.* După spusele ei, „Conversația față în față se desfășoară lent și ne învață să avem răbdare. Trebuie să fim atenți la ton și la nuanțe". Pe de altă parte, „când comunicăm folosind dispozitivele digitale, deprindem alte obiceiuri".[27]

Ca o adevărată minimalistă digitală, femeia abordează aceste probleme din perspectiva unei utilizări mai inteligente a instrumentelor de comunicare digitală, nu a abstinenței generale. „Nu sunt antitehnologie", spune ea, „ci proconversație".[28] Turkle are încredere că putem face schimbările necesare pentru a recupera conversațiile de care avem nevoie ca să prosperăm și menționează că, în ciuda „gravității momentului"[29], rămâne optimistă că, odată ce recunoaștem problemele care apar când înlocuim conversația cu conexiunea, ne putem regândi obiceiurile.

Sunt la fel de optimist ca ea în ce privește soluția minimalistă la această problemă, dar sunt mai pesimist cu privire la magnitudinea efortului necesar. Spre sfârșitul cărții, Turkle oferă o serie de recomandări, concentrate în mare parte pe ideea de a face loc în viața noastră conversațiilor de calitate. Obiectivul acestor recomandări este fără greș, dar eficiența lor e discutabilă. După cum am spus mai devreme, când sunt folosite fără

atenție, instrumentele de comunicare digitală au tendința de a forța un compromis între conversație și conexiune. Dacă nu ne reformăm întâi relația cu instrumente precum rețelele sociale și mesajele text, încercările de a aduce forțat mai multă conversație în viața noastră probabil că vor eșua. Nu putem alege să *adăugăm* la interacțiunea digitală uzuală mai mult timp pentru conversații autentice. Schimbarea de comportament trebuie să fie fundamentală.

Ca să reușești să devii un minimalist digital, trebuie să refaci echilibrul dintre conversație și conexiune într-un mod logic pentru tine. Însă, ca să-ți poți pregăti gândirea în această direcție, în paginile ce urmează voi prezenta o soluție oarecum radicală: un fel de filosofie pentru socializare în epoca digitală, care mie mi se pare atrăgătoare. Vei regăsi această filosofie sub numele aliterativ de *comunicare centrată pe conversație*. Poți modera aceste idei după cum dorești, în funcție de realitățile idiosincratice din viața ta socială, sau le poți respinge complet, dar nu poți evita nevoia de a căuta soluții la aceste probleme suficient de agresive.

◇ ◇ ◇

Mulți oameni consideră conversația și conexiunea drept două strategii diferite pentru același obiectiv de întreținere a vieții sociale. Această mentalitate presupune că există multe moduri de a avea grijă de relațiile importante din viața noastră și că, în epoca modernă curentă, trebuie să folosim toate instrumentele disponibile, de la discuțiile față în față, de modă veche, la atingerea pictogramei inimă de sub postarea de pe Instagram a unui prieten.

Filosofia comunicării centrate pe conversație adoptă un punct de vedere mai auster. Ea spune că singura formă de interacțiune care *contează* în păstrarea unei relații este

conversația. Aceasta poate avea loc sub forma unei întâlniri față în față, a unui chat video sau a unui apel telefonic, atât timp cât corespunde criteriilor lui Sherry Turkle privind indiciile analoage nuanțate, precum tonul vocii sau expresiile faciale. Soluțiile textuale sau neinteractive (practic, toate rețelele sociale, e-mailul, SMS-urile și mesajele instant) nu reprezintă o conversație și trebuie clasificate ca fiind doar conexiuni.

În această filosofie, conexiunea este retrogradată la un rol logistic. Această formă de interacțiune are acum două obiective: să configureze și să pregătească o conversație sau să transfere eficient informații practice (precum locul întâlnirii sau ora unui eveniment viitor). Conexiunea nu mai este o alternativă la conversație, ci un element susținător.

Dacă adopți comunicarea centrată pe conversație, poți păstra anumite conturi din rețelele sociale în scopuri logistice, dar vei renunța la obiceiul de a naviga regulat prin aceste servicii pe parcursul zilei, de a presăra aprecieri și scurte comentarii sau de a posta propriile actualizări și a verifica disperat feedbackul obținut. Ținând cont de aceste lucruri, nu va mai avea rost să păstrezi aplicațiile pe telefon, unde rolul lor ar fi doar să-ți submineze încercările pentru o interacțiune mai bogată. Locul lor va fi, în schimb, pe computer, de unde vor fi utilizate ocazional în scopuri precise.

În mod similar, chiar dacă faci acest lucru, va trebui să te bazezi în continuare pe serviciile de mesaje text pentru a simplifica adunarea de informații, pentru a coordona evenimente sociale sau pentru întrebări scurte, dar nu vei mai participa la conversații deschise și prelungite pe parcursul zilei. Socializarea care contează este formată din conversații reale, iar mesajele nu mai sunt o alternativă suficientă.

Observi că, în bunul stil minimalist, comunicarea centrată pe conversație nu-ți cere să abandonezi complet minunile

instrumentelor digitale. Dimpotrivă, această filosofie recunoaște că ele pot aduce îmbunătățiri semnificative în viața ta. Printre alte avantaje, simplifică mult procesul de pregătire a conversațiilor. Când te trezești că ești liber pe neașteptate într-o după-amiază de weekend, câteva mesaje rapide pot identifica un prieten care să iasă cu tine la o plimbare. La fel, un serviciu de rețele sociale te poate anunța că un prieten vechi va fi în oraș și îți poate aminti să stabilești o întâlnire la cină.

Inovațiile în domeniul comunicării digitale oferă și moduri ieftine și eficiente de a elimina obstacolul distanței din calea conversațiilor. Pe când sora mea locuia în Japonia, conversam regulat cu ea prin FaceTime, sunându-ne unul pe altul cu aceeași inspirație spontană cu care ai trece pe la o rudă care locuiește în josul străzii. În orice alt moment din istoria omenirii, această capacitate ar fi fost considerată miraculoasă. Pe scurt, această filosofie nu are nimic împotriva tehnologiei, atât timp cât instrumentele sunt folosite pentru a-ți îmbunătăți viața socială din lumea reală, nu pentru a o diminua.

Să fie clar, comunicarea centrată pe conversație necesită sacrificii. Dacă adopți această filosofie, aproape sigur vei reduce numărul de persoane cu care ai o relație activă. Conversațiile reale necesită timp, iar numărul total de persoane pentru care poți aplica acest standard va fi considerabil mai mic decât numărul de oameni pe care poți să-i urmărești, de la care poți da Retweet, pe care poți să-i apreciezi pe Facebook, cărora poți să le lași ocazional un comentariu pe rețelele sociale sau pe care poți să-i „bâzâi" cu un SMS. Odată ce nu mai consideri activitățile din urmă drept interacțiuni importante, cercul tău social va părea inițial că se contractă.

Însă această contractare aparentă este iluzorie. După cum am argumentat pe parcursul întregului capitol, conversația e cea importantă; e lucrul pe care ni-l dorim, ca oameni, și care

ne oferă sentimentul de comunitate și apartenență necesar ca să înflorim. Conexiunea, pe de altă parte, deși atrăgătoare pe termen scurt, oferă foarte puțin din ceea ce ne trebuie.

În primele zile după ce adopți o mentalitate centrată pe conversație, vei simți lipsa plasei de siguranță oferită de ceea ce Stephen Colbert numea intuitiv „părticele de conexiune online", iar pierderea bruscă a legăturilor slabe cu periferia rețelei sociale poate induce momente de singurătate. Cu toate astea, pe măsură ce înlocuiești mai mult din acest timp cu conversații, bogăția acestor interacțiuni analoage va depăși cu mult ceea ce lași în urmă. În cartea sa, Sherry Turkle rezumă cercetări care au descoperit că doar cinci zile petrecute într-o tabără fără telefon sau internet au fost suficiente pentru a îmbunătăți semnificativ starea de bine a participanților și sentimentul lor de conexiune.[30] Nu va fi nevoie de multe plimbări cu prietenii sau de apeluri telefonice plăcute și încâlcite ca să începi să te întrebi de ce simțeai înainte că este atât de important să te întorci cu spatele la persoana care stătea chiar în fața ta și să lași un comentariu în fluxul Instagram al prietenei verișoarei tale.

◇ ◇ ◇

Fie că accepți sau nu filosofia de comunicare centrată pe conversație pe care o propun, sper să accepți premisa de la care pornește: relația dintre nevoia noastră de socializare profund umană și instrumentele moderne de comunicare digitală este una fragilă și poate provoca probleme semnificative dacă nu este gestionată cu atenție. Nu te poți aștepta ca o aplicație visată într-un cămin studențesc sau printre mesele de ping-pong dintr-un incubator din Silicon Valley să reușească să înlocuiască tipurile de interacțiuni bogate la care ne-am adaptat pe parcursul atâtor milenii. Caracterul nostru social este pur și simplu

prea complex ca să fie externalizat într-o rețea socială sau redus la mesaje instant și emoji.

Orice minimalist digital trebuie să accepte această realitate și să-și gestioneze în consecință relația cu instrumentele despre care am vorbit. Susțin implementarea în acest scop a unei abordări centrate pe conversație, deoarece mă tem că orice încercare de a păstra o abordare pe două niveluri a conversației (combinând comunicarea digitală cu conversațiile analoage de modă veche) va eșua în final. Acestea fiind spuse, poate că alții sunt mai puternici decât mine în ce privește păstrarea unui echilibru sănătos între aceste două medii interactive, așa că am să rezist momentan propunerii de dogmatism. Secretul e intenția din spatele deciziei, nu neapărat detaliile sale.

În sprijinul acestei reflecții minimaliste, capitolul se încheie cu o colecție de exerciții concrete care să te ajute să recuperezi conversația. Se aplică avertismentele mele deja standard: aceste sugestii nu sunt nici atotcuprinzătoare și nici obligatorii, ci oferă o idee privind *tipurile* de decizii pe care le poți lua pentru a merge înapoi la genul de comunicare pe care suntem adaptați să-l dorim.

Exercițiu: nu da clic pe „Like"

Contrar spuselor populare, nu Facebook a inventat butonul „Like".[31] Meritul îi aparține unui serviciu aproape uitat pe nume FriendFeed, care a început să ofere această caracteristică în octombrie 2007. Cu toate astea, șaisprezece luni mai târziu, când mult mai popularul Faceebook a introdus pictograma de apreciere, traiectoria rețelelor sociale s-a schimbat pentru totdeauna.

Anunțul inițial cu privire la această caracteristică, postat de o specialistă în comunicare corporativă pe nume Kathy Chan,

în iarna anului 2009, dezvăluie o motivație modestă pentru această inovație. După cum explică ea, multe postări de pe Facebook atrăgeau un număr mare de comentarii care spuneau în mare același lucru, adică „Grozav!" sau „Îmi place!".[32] Butonul „Like" a apărut ca o modalitate mai simplă de a-ți exprima aprobarea pentru o postare, economisind timp și păstrând comentariile pentru mesaje mai interesante.

După cum am explicat în prima parte a acestei cărți, de la începuturile sale umile, funcția „Like" s-a transformat în fundamentul pe care Facebook s-a reconstruit, dintr-un amuzament pe care oamenii îl accesau ocazional într-un joc electronic digital care a început să domine timpul și atenția utilizatorilor. Butonul a adus cu sine un nou șir de indicatori de validare socială care sosesc într-un mod imprevizibil, creând un impuls aproape imposibil de evitat de a-ți verifica profilul. În plus, el a oferit companiei informații mult mai detaliate despre preferințele utilizatorilor, permițându-le algoritmilor săi de învățare programată să le „traducă" umanitatea în secțiuni statistice, care puteau fi folosite pentru a-i împinge către anunțuri direcționate și conținut atrăgător. Deloc surprinzător, aproape toate celelalte platforme majore de rețele sociale au continuat pe urmele FriendFeed și Facebook și au adăugat funcții similare de aprobare cu un singur clic.

În contextul acestui capitol însă, nu vreau să mă concentrez pe avantajul creat de butonul „Like" pentru companiile de rețele sociale. Vreau să vorbesc, în schimb, despre modul în care acesta a afectat nevoia noastră umană de conversație reală. Un clic pe „Like", conform definițiilor din teoria informației, este efectiv cel mai puțin informativ tip de comunicare netrivială, oferindu-i destinatarului (persoana care a publicat o postare) doar minimul de *un bit* de informație despre starea expeditorului (persoana care a dat clic pe pictogramă pentru postare).

Mai devreme, am citat cercetări extinse care susțin afirmația că mintea umană a evoluat să proceseze fluxul de informații generat de interacțiunile față în față. Înlocuirea acestui flux bogat cu un singur bit este insulta supremă pentru mașinăria noastră de procesare socială. Să spui că e ca și cum ai conduce un Ferrari sub limita de viteză este o subestimare; mai degrabă putem spune că e ca și cum ai tracta un Ferrari cu catârul.

◊ ◊ ◊

Motivat de observațiile de mai sus, acest exercițiu sugerează să transformi modul în care te gândești la diferitele tipuri de indicatori de aprobare cu un singur clic care populează universul rețelelor sociale. În loc să vezi aceste clicuri simple ca pe un mod amuzant de a interacționa cu un prieten, începe să le tratezi ca pe o subminare a încercărilor tale de a-ți cultiva o viață socială semnificativă. Pe scurt, ar trebui să încetezi să le mai folosești. Nu da clic pe „Like". Niciodată. Și, dacă tot suntem aici, nu mai lăsa nici comentarii la postările din rețelele sociale. Fără „ce drăguț!" sau „cât de tare!". Nu spune nimic.

Motivul pentru care sugerez o poziție atât de radicală împotriva unor interacțiuni aparent inocente este că ele îți învață mintea că această conexiune este o alternativă rezonabilă la comunicare. Premisa din spatele filosofiei mele de comunicare centrată pe conversație este că, odată ce accepți această egalitate, în ciuda bunelor tale intenții, rolul interacțiunilor de valoare scăzută se va extinde inevitabil până când începe să excludă socializarea de valoare care chiar contează. Dacă elimini brusc interacțiunile triviale, îi trimiți creierului un mesaj clar: conversația e cea care contează; nu te lăsa distras de la această realitate de chestiile strălucitoare de pe ecran. După cum am menționat mai devreme, poate crezi că poți echilibra ambele tipuri de interacțiune, dar majoritatea oamenilor nu pot.

Unii se tem că această abstinență bruscă de la interacțiunile din rețelele sociale îi va deranja pe cei din cercul lor. O persoană căreia i-am prezentat strategia, de exemplu, era îngrijorată că dacă nu comentează la ultima poză cu bebelușul unui prieten, acesta avea să fie considerat un act de rea-voință. Însă, dacă prietenia este importantă, grija cu privire la această reacție te poate motiva să investești timpul necesar pentru o conversație adevărată. O vizită făcută noii mame vă va aduce amândurora mult mai multă valoare decât un scurt „ooo!" adăugat într-o listă de comentarii superficiale.

Dacă asociezi acest imbold spre mai multă conversație cu un avertisment general oferit cercului de prieteni, în care să le spui că „nu prea folosești rețelele sociale în ultimul timp", te vei izola efectiv de majoritatea plângerilor la care poate da naștere această politică. Persoana citată mai sus, de exemplu, a sfârșit prin a-i duce ceva de mâncare prietenei sale cu bebelușul, iar acest act simplu le-a consolidat relația și le-a sporit starea de bine mai mult decât ar fi putut-o face o sută de reacții rapide în rețelele sociale.

În fine, merită remarcat că refuzul de a folosi pictogramele din rețelele sociale și comentariile pentru a interacționa înseamnă că unii oameni chiar vor cădea, inevitabil, de pe orbita ta socială, mai ales cei cu care ai o relație doar prin intermediul rețelelor. Iată sfatul meu brutal de sincer: lasă-i să plece. Ideea că e important să-ți păstrezi numere ridicate de conexiuni sociale slabe este mai mult o invenție din ultimul deceniu: o rămășiță din ideile unor analiști de rețele exuberanți, extinse în mod neadecvat în sfera socială. Oamenii au întreținut vieți sociale bogate și satisfăcătoare de-a lungul istoriei fără să simtă nevoia de a le trimite câțiva biți de informație lunar unor cunoștințe vagi din liceu. Nimic din viața ta nu se va diminua semnificativ când revii la această stare stabilă. După cum mi-a

explicat un profesor universitar care studiază și predă despre rețelele sociale: „Nu cred că suntem făcuți să ținem legătura cu atât de mulți oameni".[33]

Pe scurt, ideea de a continua să folosești rețelele sociale ca minimalist digital (și în ce condiții) este complicată și depinde de mulți factori diferiți. Însă, indiferent de hotărârile finale pe care le iei în această privință, te rog, pentru binele tău, să adopți regula de bază de a nu mai folosi rețelele sociale ca instrument pentru interacțiuni de calitate redusă. Mai simplu spus, nu da clic și nu comenta. Această restricție simplă va schimba radical și în bine modul în care îți întreții viața socială.

Exercițiu: consolidează mesajele text

Un obstacol major în încercarea de a ne orienta viața socială dinspre conexiune înapoi spre conversație este măsura în care mesajele text – fie ele transmise prin SMS, iMessage, Facebook Messenger sau WhatsApp – acaparează acum definiția însăși a prieteniei. Sherry Turkle, care studiază utilizarea telefoanelor de la începutul erei smartphone-urilor, descrie această realitate după cum urmează:

> Telefoanele au devenit acum aproape obligatorii în cadrul prieteniilor... Să fii prieten înseamnă să fii „pe fază", legat de telefon, gata să fii atent, online.[34]

În ultimul exercițiu, ți-am recomandat să nu mai interacționezi cu prietenii prin like-uri și comentarii pe rețelele sociale. Acest lucru poate face câteva sprâncene să se ridice, dar după ce ridici destul din umeri și îți iei angajamentul să înlocuiești aceste clicuri de valoare redusă cu conversații mai importante,

schimbarea va fi acceptată. Pentru mulți oameni însă, renunțarea la mesajele text s-ar putea dovedi mult mai deranjantă. Prietenia nu are neapărat nevoie de like-uri pe Facebook, dar dacă ai sub o anumită vârstă, ea pare să aibă nevoie de mesaje text. Să renunți la datoria de a fi „pe fază" în acest mod ar fi o abdicare severă.

Această situație prezintă o dilemă. La începutul capitolului, am afirmat că mesajele text nu sunt suficient de bogate ca să satisfacă nevoia creierului nostru de conversație adevărată. Cu cât trimiți mai multe mesaje însă, cu atât mai puțin necesară ți se va părea conversația reală și, în mod pervers, când interacționezi față în față cu cineva, compulsia ta de a verifica alte interacțiuni de pe telefon va diminua valoarea pe care o trăiești. Rămânem, așadar, cu o tehnologie obligatorie în viața socială, dar care reduce simultan valoarea pe care o derivăm din aceasta. Sunt perfect conștient de aceste tensiuni, așa că vreau să-ți ofer un compromis care respectă atât obligația ta de a fi „pe fază", cât și nevoia umană de conversație adevărată: consolidarea mesajelor.

◊ ◊ ◊

Exercițiul sugerează să-ți ții permanent telefonul în modul „Nu deranja". Pe iPhone-uri și dispozitivele Android, acest mod dezactivează notificările la primirea de mesaje text. Dacă îți faci griji cu privire la urgențe, poți ajusta ușor setările astfel încât să primești apelurile de la o listă predefinită de persoane (partenerul, școala copilului). În plus, poți stabili un program care setează automat telefonul în acest mod în anumite perioade.

Când ești în modul „Nu deranja", mesajele text devin la fel ca e-mailurile: dacă vrei să afli dacă ai primit ceva, trebuie să pornești telefonul și să deschizi aplicația. Acum poți planifica anumite ore pentru mesajele text: sesiuni consolidate în care să parcurgi mesajele primite de la ultima verificare, să le răspunzi

după caz și, poate, să interacționezi *scurt*, apoi să te scuzi că trebuie să pleci, să treci telefonul înapoi în modul „Nu deranja" și să-ți continui ziua.

Acest exercițiu are două motivații principale. Prima este că îți permite să fii mai prezent când nu trimiți mesaje. Odată ce nu mai tratezi interacțiunile text ca pe o conversație continuă, de care trebuie să te ocupi permanent, e mult mai ușor să te concentrezi complet la activitatea din fața ta. Acest lucru va spori valoarea pe care o obții din interacțiunile din lumea reală și poate chiar să reducă anxietatea, deoarece creierele noastre nu reacționează bine la perturbările constante (vezi capitolul anterior despre importanța singurătății).

A doua motivație este că poate ameliora natura relațiilor tale. Când prietenii și familia pot iniția pseudoconversații superficiale cu tine în orice moment prin mesaje text, e ușor să ia relația ca pe un dat. Aceste interacțiuni oferă impresia unei conexiuni apropiate (chiar dacă, în realitate, sunt departe de acest standard) și nu stimulează investirea de timp într-o interacțiune mai semnificativă.

Pe de altă parte, dacă îți verifici mesajele text doar ocazional, această dinamică se schimbă. Prietenii îți pot trimite întrebări și pot primi răspunsuri într-un interval de timp rezonabil sau pot să-ți trimită o notificare și să aibă certitudinea că o primești. Însă aceste interacțiuni mai asincrone și mai logistice nu mai dau impresia unei conversații reale. Rezultatul e că atât tu, cât și ceilalți veți fi mai motivați să umpleți acest vid cu o interacțiune mai bună, deoarece relația va părea încordată în absența unui dialog bidirecțional.

Altfel spus, dacă devii mai puțin disponibil prin mesaje text, relațiile tale pot deveni în mod paradoxal mai puternice, chiar dacă tu pari (ușor) mai puțin disponibil pentru cei la care ții. Această idee este esențială deoarece multe persoane se tem că

relațiile lor vor avea de suferit dacă renunță la această formă de conexiune superficială. Vreau să te asigur că, dimpotrivă, relațiile la care ții cel mai mult se vor consolida. Poți deveni singura persoană din viața cuiva care chiar *vorbește* regulat cu el, formând o relație mai profundă și mai nuanțată decât ar putea oferi orice număr de semne de exclamare și bitmapuri cu emoji.

Acestea fiind spuse, practica de a consolida mesajele text poate da naștere anumitor necazuri. Dacă oamenii sunt obișnuiți să-ți poată atrage atenția oricând, noua ta absență va cauza uneori consternare. Însă aceste probleme sunt ușor de rezolvat. Spune-le celor apropiați că îți verifici mesajele de câteva ori pe zi, așa că dacă îți trimit ceva, vei vedea în curând, iar dacă au nevoie de tine urgent te pot suna. (Aici e momentul să-ți configurezi setările modului „Nu deranja" ca să primești apeluri de la persoanele din lista de preferințe.) E un răspuns care calmează orice îngrijorări legitime cu privire la disponibilitatea ta și te eliberează, totodată, de datoria necontenită de a răspunde la mesaje.

În final, putem fi de acord că mesageria text este o inovație uimitoare, care simplifică multe aspecte din viață. Tehnologia devine o problemă doar când o tratezi ca pe o alternativă rezonabilă la conversațiile reale. Dacă ții telefonul permanent în modul „Nu deranja" și faci din mesajele text un lucru pe care-l verifici regulat (nu o sursă permanentă de zgomot de fond), poți să păstrezi principalele avantaje ale tehnologiei și să-i eviți efectele mai dăunătoare.

Exercițiu: stabilește-ți un program de conversație

Timp de mai bine de un secol, telefonul ne-a oferit un mod de a face conversație de calitate la distanțe mari. Această

realizare remarcabilă ne-a ajutat să ne satisfacem nevoile sociale într-o epocă în care nu ne mai petrecem viețile întregi în triburi strâns unite. Problema cu telefoanele, desigur, este dificultatea de a *efectua* apeluri. Dacă nu poți vedea persoana pe care o vei întrerupe cu solicitarea de a conversa, nu ai de unde ști dacă interacțiunea va fi bine primită sau nu. Îmi amintesc clar anxietatea pe care o simțeam în copilărie când îmi sunam prietenii, neștiind care dintre membrii familiei va răspunde și cum va privi intruziunea. Cu acest dezavantaj în minte, n-ar trebui să ne surprindă că, de îndată ce au apărut tehnologiile de comunicare mai simple (mesaje text, e-mailuri), oamenii au părut dornici să abandoneze această veche metodă de conversație în favoarea unor conexiuni de calitate inferioară (Sherry Turkle numește acest efect „fobia de telefon"[35]).

Din fericire, există un exercițiu simplu care te poate ajuta să eviți aceste inconveniențe și să te bucuri regulat de conversații telefonice bogate. L-am învățat de la directorul unei companii tehnologice din Silicon Valley, care a găsit o strategie nouă pentru interacțiuni de calitate cu prietenii și familia: le spune că e întotdeauna disponibil să vorbească la telefon la ora 17:30, în timpul săptămânii. Nu e nevoie să planifici o conversație sau să-l anunți când ai de gând să-l suni, doar fă-o. Aparent, 17:30 e ora când își începe naveta aglomerată spre casă, în Bay Area, și la un moment dat a hotărât să-și folosească eficient acest interval zilnic în care era blocat în mașină, așa că a inventat regula orei 17:30.

Simplitatea logistică a acestui sistem îi permite executantului să transforme ușor conexiunile consumatoare de timp, de proastă calitate, într-o conversație superioară. Dacă îi trimiți o întrebare destul de complicată, îți va răspunde „Mi-ar plăcea să discutăm despre asta. Sună-mă la 17:30 în orice zi". În mod similar, când am vizitat orașul San Francisco acum câțiva ani și

voiam să aranjez o întâlnire cu el, mi-a răspuns că îl puteam găsi la telefon la ora 17:30 în orice zi și puteam face atunci un plan. Când vrea să ia legătura cu cineva cu care nu a vorbit de mai mult timp, îi trimite un mesaj scurt în care spune „Aș vrea să aflu ce se mai întâmplă în viața ta. Sună-mă într-o zi la 17:30". Îmi imaginez că prietenii apropiați și familia au învățat de mult regula și probabil că se simt mai bine să-l sune brusc pe el decât pe alți oameni din cercurile lor, deoarece știu că este disponibil în momentul respectiv și e întotdeauna bucuros să preia apelurile.

Acest director se bucură de o viață socială mai împlinită decât majoritatea oamenilor pe care-i cunosc, deși lucrează cu startupuri tehnologice solicitante, care îi ocupă mult timp. Și-a configurat programul în așa fel încât a eliminat mare parte din problemele legate de conversații și a răspuns nevoii sale umane de interacțiune bogată. Deloc surprinzător, poate, vreau să-ți propun să-i urmezi exemplul.

◇ ◇ ◇

Exercițiul de față sugerează să urmezi exemplul bărbatului de mai sus, creându-ți propria variantă de *program de conversație*. Stabilește anumite ore din anumite zile în care ești întotdeauna disponibil pentru a vorbi. În funcție de locul unde te afli în această perioadă, conversațiile se pot face exclusiv la telefon sau pot include și întâlniri în persoană. Odată ce ai stabilit acest program, comunică-l celor la care ții. Când cineva inițiază o conexiune de slabă calitate (să zicem, o conversație prin mesaje text sau un „ping" în rețelele sociale), sugerează-i să te sune sau să te viziteze în timpul programului de conversație, când îi convine. La fel, după ce ai creat acest program, e simplu să iei legătura cu oamenii la care ții și să-i inviți să discute cu tine în acest interval, când sunt disponibili.

Am văzut mai multe variațiuni ale acestei practici care funcționează bine. Folosirea navetei pentru conversațiile telefonice, la fel ca directorul despre care vorbeam, este o idee bună dacă ai un program de navetă regulat. În plus, transformă o parte irosită a zilei în ceva semnificativ. Și orele petrecute la cafenea sunt populare. În această variantă, alegi un interval din fiecare săptămână în care te așezi la o masă din cafeneaua ta preferată, cu ziarul sau o carte bună. Însă cititul e doar activitatea de rezervă. Le dai de știre cunoscuților că ești întotdeauna la cafenea în intervalul respectiv, în speranța că în curând vei avea un grup alternativ de prieteni care să vină să-și petreacă timpul cu tine. Am văzut această strategie prima dată într-o cafenea dintr-un oraș aproape de cel în care am crescut. Un mic grup de bărbați în vârstă mergeau acolo în diminețile de sâmbătă și își atrăgeau prietenii pe orbita lor conversațională, pe măsură ce aceștia treceau pe la cafenea. Ca să ne inspirăm din cultura britanică, poți face acest lucru o dată pe săptămână, în intervalul de *happy hour* de la un bar preferat.

Am auzit și de oameni care folosesc plimbările zilnice în acest scop. Steve Jobs era cunoscut pentru plimbările lungi pe care le făcea prin cartierul plin de copaci din Silicon Valley în care locuia. Dacă făceai parte din cercul său apropiat, te puteai aștepta la invitații să i te alături pentru ceea ce avea să fie, cu siguranță, o conversație intensă. În mod ironic pentru inventatorul iPhone-ului, Jobs nu era genul de persoană interesată să întrețină relații importante prin fluxuri continue de pinguri digitale.

În viața mea de profesor, mi-am transformat programul efectiv de lucru în ceva mai vast. În domeniul meu, trebuie să-ți stabilești câteva ore pe săptămână în care studenții de la cursuri să poată trece pe la tine și să-ți pună întrebări. La începutul carierei mele la Georgetown, mi-am dat seama că valoarea acestor sesiuni se întindea mult dincolo de interacțiunea cu studenții

curenți. Acum, încerc să-mi extind cât mai mult programul, spre a-l putea deschide pentru toți studenții de la universitate. Când cineva vine să-mi adreseze o întrebare, să-mi ceară sfatul sau să-mi povestească experiența sa cu una dintre cărțile mele, îi pot arăta programul meu obișnuit și-i pot spune „Treci pe la mine sau sună-mă oricând". Și așa face. Rezultatul este că sunt mult mai bine conectat la studenții din universitate decât aș fi dacă aș încerca să aranjez o interacțiune planificată pentru fiecare solicitare pe care o primesc.

Strategia programului de conversație este eficientă pentru a-ți îmbunătăți viața socială, deoarece depășește un obstacol major în calea socializării semnificative: grija, menționată mai sus, că apelurile nesolicitate ar putea fi deranjante. Oamenii își doresc conversații reale, dar acest obstacol este adeseori suficient ca să le împiedice. Dacă îți organizezi un program de conversație, elimini bariera și vei fi surprins de numărul mare de interacțiuni mulțumitoare pe care le poți integra într-o săptămână obișnuită.

6 | Recuperează-ți timpul liber

Timpul liber și o viață bună

În *Etica nicomahică*, o colecție de scrieri din secolul IV î.Hr., Aristotel abordează o întrebare la fel de importantă atunci ca și acum: cum să trăiești o viață bună? Filosoful își împarte răspunsul în zece cărți. Mare parte din primele nouă se concentrează pe ceea ce el numește „virtuți practice", cum ar fi îndeplinirea datoriilor, comportamentul just în fața nedreptății și curajul în fața pericolului. Însă apoi, în cea de-a zecea și ultima carte a *Eticii*, bărbatul se îndepărtează de virtutea sa eroică și face o afirmație radical diferită: „Cea mai bună și mai plăcută viață este cea a intelectului", apoi concluzionează: „Aceasta va fi și cea mai fericită".[1]

După cum elaborează filosoful, o viață plină de gândire profundă este una fericită, deoarece contemplarea este „o activitate apreciată doar de dragul său... ea nu aduce niciun câștig, cu excepția actului contemplării".[2] În această frază degajată, Aristotel identifică, poate pentru prima dată în istoria filosofiei înregistrate, o idee care a persistat de-a lungul mileniilor și continuă să rezoneze cu felul în care înțelegem astăzi natura umană: o viață trăită bine impune activități care nu au alt scop decât satisfacția pe care o generează însăși activitatea.

Kieran Setiya, filosof la MIT, explică în interpretarea sa modernă a *Eticii*: dacă viața ta constă doar în activități „a căror valoare depinde de existența problemelor, a dificultăților, a nevoilor pe care urmăresc să le remedieze"[3], ești vulnerabil la

disperarea existențială care apare ca răspuns la întrebarea inevitabilă: *asta e tot ce înseamnă viața?* O soluție la această disperare, spune el, este să-i urmezi exemplul lui Aristotel și să alegi lucruri care-ți oferă „o sursă de bucurie interioară".[4]

În capitolul de față, voi numi aceste activități vesele *timp liber de calitate*. Motivul pentru care îți amintesc aici de importanța unei vieți bine alese (o idee veche de peste două mii de ani) este că m-am convins că, pentru a rezolva cu succes problemele lumii noastre digitale moderne, trebuie să înțelegi și să aplici principiile de bază ale acestei înțelepciuni antice.

◇ ◇ ◇

Ca să-mi explic conexiunea dintre timpul liber de calitate și minimalismul digital, e bine să subliniez întâi un fenomen asociat. Aceia dintre noi care studiem intersecția dintre tehnologie și cultură am citit multe din textele jurnalistice (reduse ca număr, dar populare) în care autorul descrie experiența unei pauze temporare de la tehnologiile moderne. Aceste suflete curajoase raportează aproape întotdeauna că deconectarea le creează un sentiment de disconfort emoțional. Iată, de exemplu, cum descrie criticul social Michael Harris săptămâna petrecută fără internet sau semnal de telefonie mobilă, într-o cabană rustică:

> După două zile, îmi era dor de toată lumea. Îmi era dor de patul meu, de televizor, de Kenny și de dragul de George. M-am uitat disperat timp de o oră la ocean, un fel de metal lichid scânteietor; simțeam nevoia să schimb canalul la fiecare zece minute. Însă apa care se mișca era aceeași la nesfârșit, ca un decret. Tortură.[5]

Acest disconfort este adeseori explicat folosind termeni din domeniul adicțiilor, descriindu-l ca pe un fel de sevraj trăit de o persoană dependentă. („Știam că n-avea să fie simplu, că

trebuia să mă aștept la simptome de sevraj"[6], scrie Harris despre experiența sa la cabană.) Însă este o interpretare problematică. După cum am explicat în prima parte a acestei cărți, forțele psihologice care ne împing să folosim compulsiv tehnologia sunt cel mai bine înțelese ca niște dependențe comportamentale moderate, care pot face tehnologia foarte atrăgătoare când e aproape, dar nu sunt nici pe departe la fel de severe ca o adicție chimică. Acest lucru arată de ce disconfortul este adeseori descris ca fiind mai abstract și mai difuz decât poftele puternice și specifice resimțite de un dependent de substanțe care trece prin sevrajul clasic.

Nu e vorba că Harris avea o anumită activitate online de care-i era dor (ca unui fumător fără țigări), ci de faptul că îi era incomod să nu aibă acces în general. Distincția e subtilă, dar esențială pentru a înțelege conexiunea productivă dintre Aristotel și minimalismul digital. Cu cât studiez mai mult acest subiect, cu atât îmi devine mai clar că perturbările digitale de slabă calitate joacă în viețile oamenilor un rol mai important decât își imaginează ei. În ultimii ani, pe măsură ce granițele dintre serviciu și viața personală s-au estompat, slujbele au devenit mai solicitante, iar tradițiile din comunitate s-au degradat, tot mai mulți oameni au încetat să mai ducă vieți pline de timp liber de calitate, pe care Aristotel îl considera esențial pentru fericirea umană. Acest lucru lasă în urmă un vid care ar fi aproape de nesuportat dacă ar fi simțit, *dar* care poate fi ignorat cu ajutorul zgomotului digital. Acum e ușor să umpli golurile dintre muncă și îngrijirea familiei, scoțând un smartphone sau o tabletă și anesteziindu-te cu glisări și atingeri neatente. Ridicarea de bariere împotriva existențialului nu e un lucru nou. Înainte de YouTube, aveam (și încă avem) televiziunea și consumul accentuat de alcool care ne ajutau să evităm întrebările mai profunde, însă tehnologiile avansate ale economiei

atenției din secolul XXI sunt deosebit de eficiente în această activitate.

Altfel spus, Harris se simțea incomod nu pentru că îi lipsea un anumit obicei digital, ci pentru că nu știa ce să facă, odată ce accesul general la lumea ecranelor conectate îi fusese întrerupt.

Dacă vrei să reușești în domeniul minimalismului digital, nu poți ignora această realitate. Dacă începi să elimini perturbările digitale de slabă calitate din viața ta *înainte* să umpli convingător vidul pe care te ajutau să-l ignori, experiența va fi cel puțin inutil de neplăcută și cel mult un eșec major. Cei mai de succes minimaliști digitali, așadar, încep conversia reorganizând modul în care-și petrec timpul liber: cultivând obiceiuri de calitate înainte să le elimine pe cele digitale mai rele. De fapt, mulți dintre ei vor descrie un fenomen în care obiceiuri digitale care anterior păreau esențiale pentru programul lor zilnic au devenit, brusc, frivole, odată ce au început să fie mai atenți la modul în care își petreceau timpul. Când vidul este umplut, nu mai ai nevoie de lucruri care să-ți distragă atenția de la el.

Inspirat de aceste observații, scopul acestui capitol este să te ajute să cultivi un timp liber de calitate în viața ta. Cele trei secțiuni ce urmează explorează, fiecare, o altă lecție despre proprietățile care definesc cele mai satisfăcătoare activități. Ele sunt urmate de o discuție despre rolul oarecum paradoxal pe care-l joacă noile tehnologii în aceste activități, apoi de câteva practici concrete care te pot ajuta să începi să cultivi astfel de ocupații de calitate.

Principiul Bennett

Un loc bun de unde să începem să investigăm timpul liber de calitate este așa-numita comunitate IF. Pentru cei încă nefamiliarizați cu această tendință, acronimul *IF* vine de la *independență financiară*, adică starea pecuniară în care activele tale produc suficient venit ca să-ți acopere cheltuielile de trai. Mulți oameni o consideră un obiectiv pe care-l atingi în jurul vârstei de pensionare sau, poate, după ce primești o moștenire importantă, însă în ultimii ani internetul a ajutat la crearea unei noi comunități IF formată majoritar din tineri care găsesc scurtături spre această libertate, printr-o frugalitate extremă.

Cea mai mare parte din atenția atrasă de mișcarea IF 2.0 se concentrează pe perspectivele sale financiare de bază*, dar aceste detalii sunt irelevante pentru problemele noastre. Ce contează e faptul că acești tineri independenți financiar reprezintă studii de caz deosebit de bune pentru a explora timpul liber de calitate. Afirmația mea are două motive. În primul rând și cel mai evident, când devii independent, ai brusc mai mult timp liber decât o persoană obișnuită. Al doilea motiv este că hotărârea subversivă de a urmări independența financiară la o

* Pentru cei care *sunt* interesați, ideea centrală a mișcării IF 2.0 este că, dacă îți poți reduce radical cheltuielile de trai, obții două avantaje: (1) poți economisi bani mai rapid (o rată de economisire de 50-70% este destul de frecventă) și (2) nu trebuie să economisești la fel de mult ca să devii independent, deoarece cheltuielile pe care trebuie să le acoperi sunt mai mici. Dacă ai nevoie de doar 30 000 de dolari salariu net ca să trăiești confortabil, de exemplu, un fond mutual de 750 000 de dolari cu costuri reduse va acoperi aceste cheltuieli decenii la rând (cu ajustările necesare pentru inflație). Acum imaginează-ți că faci parte dintr-un cuplu tânăr cu două salarii bune, care generează un salariu net de 100 000 de dolari în fiecare an. Deoarece aveți nevoie doar de 30 000 de dolari din care să trăiți, puteți economisi 70 000 de dolari pe an. Luând în calcul o rată de creștere anuală de 5-6%, ți-ai atinge obiectivul în opt sau nouă ani. Dacă începi acest lucru pe la 20 de ani, vei fi independent financiar înainte de 40. Desigur, mare parte din literatura privind IF 2.0 se concentrează pe argumentul că aceste niveluri de frugalitate sunt mai puțin drastice decât v-ați imagina (n.a.).

vârstă fragedă, care duce de obicei la decizii radicale privind stilul de viață, este luată automat de persoane deosebit de atente la modul în care trăiesc. Această combinație de timp liber din abundență și angajament pentru o viață intenționată face din grupul de mai sus o sursă ideală de informații despre timpul liber eficient.

Să începem căutarea noastră de informații interogând obiceiurile liderului informal al mișcării IF 2.0: un fost inginer pe nume Pete Adeney, care a devenit independent financiar pe la 30 de ani și acum ține un blog despre viața lui sub numele intenționat autoironic Mr. Money Mustache*. Când Pete a devenit independent, nu și-a umplut viața cu genurile de activități pasive pe care le asociem adeseori cu tinerii care se relaxează (jocurile video, urmăritul sportului, navigatul pe web, serile lungi petrecute în baruri), ci s-a folosit de această libertate ca să devină și mai activ.

Pete nu are televizor și nu e abonat la Netflix sau Hulu. Închiriază ocazional un film pe Google Play, dar în cea mai mare parte a timpului familia sa nu folosește ecrane pentru divertisment. În schimb, își petrece cea mai mare parte a timpului lucrând la proiecte, preferabil în aer liber. Iată cum își explică Pete filosofia pe blog:

> N-am înțeles niciodată plăcerea de a te uita la alții făcând sport, nu-mi plac atracțiile pentru turiști, nu stau pe bancă decât dacă trebuie să fac un castel de nisip foarte mare [și] nu-mi pasă ce fac celebritățile și politicienii... În loc de toate astea, mă bucur când fac lucruri. Sau, poate, o descriere mai bună ar fi că mă bucur când rezolv probleme și fac îmbunătățiri.[7]

În ultimii ani, Pete a renovat casa familiei sale, apoi a construit o clădire separată în curte pe post de birou și studio

* În traducere aproximativă, Mustăciosul Bogat (n.t.).

muzical. Cu aceste proiecte încheiate și dornic să sape mai multe găuri și să lipească mai mult tapet, a cumpărat oarecum impulsiv un magazin dărăpănat de pe strada principală a orașului său natal, Longmont, Colorado. În prezent, îl transformă în așa-numitul Sediu Global Mr. Money Mustache.[8] Ce vrea să facă cu el după ce îl termină nu e clar încă, dar obiectivul final nu contează: se pare că a investit în această clădire mai mult de dragul proiectului. După cum spune el despre propria filosofie: „Dacă mă lași singur pentru o zi... am să mă distrez de minune alternând între tâmplărit, ridicat greutăți, scris, jucat cu instrumentele din studioul muzical, făcut liste și apoi bifat activitățile de pe ele".[9]

Putem regăsi o decizie similară în stilul de viață al lui Liz Thames, care a atins independența financiară în jurul vârstei de 30 de ani și scrie despre asta pe blogul cunoscutului website Frugalwoods. Odată independenți, ea și soțul ei, Nate, au dus dragostea pentru activitate la o nouă extremă, părăsindu-și casa din aglomeratul Cambridge, Massachusetts, și mutându-se la o fermă de 26 de hectare de pe coasta unui munte mic din statul Vermont.

După cum mi-a explicat când am întrebat-o despre această decizie, mutarea la o fermă de această dimensiune nu a fost o alegere simplă. Aleea lungă de pietriș, de exemplu, are permanent nevoie de întreținere. Dacă un copac se prăbușește, trebuie tăiat și mutat, chiar dacă afară sunt minus 20 de grade.[10] Dacă ninge, trebuie să deszăpezească frecvent, altfel stratul de zăpadă va deveni prea mare ca să fie curățat de tractor și-i va izola (lucru deloc ideal, deoarece vecinul cel mai apropiat se află la distanță mare și nu au semnal pe telefonul mobil, ca să poată anunța că au nevoie de ajutor).

Liz și Nate își încălzesc locuința cu lemne de pe proprietatea lor, lucru care, la rândul lui, necesită ceva efort. „Petrecem

toată vara adunând lemne", mi-a spus femeia. „Trebuie să mergi în pădure, să identifici copacii care pot fi tăiați, apoi să-i tai, să-i aduci la fermă, să-i despici, să-i stivuiești și să ai grijă de soba cu lemne până se încălzește." Iar dacă vrei să te bucuri de câmpiile care înconjoară casa, se pare că „trebuie să tunzi iarba... multă iarbă".

◇ ◇ ◇

Pete și Liz subliniază o observație ce poate fi surprinzătoare: când oamenii din comunitatea IF au mult timp liber, adeseori și-l umplu intenționat cu activități obositoare. Înclinația lor spre acțiune, în defavoarea ideilor tradiționale de relaxare, le poate părea unora epuizantă în mod inutil, dar pentru Pete și Liz ea este perfect logică.

În ce-l privește, bărbatul oferă trei justificări pentru viața sa obositoare: nu costă mult, îl ajută să facă mișcare și îi susține sănătatea mintală. („Pentru mine, inactivitatea duce la o plictiseală depresivă", spune el.[11]) Liz oferă explicații similare pentru decizia de a adopta cerințele vieții la țară. Ea are un alt nume pentru aceste activități: „hobby-uri virtuoase", explicând că activitățile care par să semene cu munca au, de fapt, mai multe feluri de avantaje.

Să luăm, de pildă, efortul necesar pentru a elibera cărările de pe proprietatea lor împădurită. După cum mi-a spus Liz: „Avem un teren și vrem să-l putem parcurge; ca să facem asta, trebuie să eliberăm cărările, așa că trebuie să mergem cu drujba, să tăiem copaci și să curățăm desișurile". Pare multă muncă, dar ea oferă mai multe tipuri diferite de valoare: „Îți eliberează mintea, deoarece e foarte diferit de lucrul la un computer... și îți cere să rezolvi probleme, dar în alt mod". În plus, e un exercițiu fizic bun și te ajută să deprinzi abilități noi. „Nu e ușor să înveți să folosești drujba", mi-a spus ea. În final, ai satisfacția

de a putea folosi cărarea respectivă, odată eliberată. Dacă asculți de spusele femeii, o activitate obositoare ca eliberarea cărărilor poate părea, brusc, mai mulțumitoare decât navigatul pasiv pe Twitter.

Desigur, comunitatea IF nu este prima care descoperă valoarea inerentă a timpului liber activ. Într-o discuție cu cei de la Clubul Hamilton, în primăvara anului 1899, Theodore Roosevelt a spus: „Nu vreau să predic doctrina abjectei ușurințe, ci pe cea a vieții obositoare".[12] Și chiar așa făcea în viața reală. Ca președinte, Roosevelt a boxat (până când o lovitură puternică i-a dezlipit retina stângă), a practicat jiu-jitsu, a înotat în pielea goală în Potomac și a citit zilnic dintr-o carte. Nu era genul care să stea și să se relaxeze.

Un deceniu mai târziu, Arnold Bennett a susținut cauza timpului liber activ în ghidul său scurt, dar influent, de dezvoltare personală intitulat *How to Live on 24 Hours a Day*. În această carte, autorul arată că un muncitor londonez obișnuit, din clasa de mijloc, lucrează opt ore pe zi, însemnând că rămâne cu șaisprezece ore în care este la fel de liber ca orice gentleman să exerseze activități virtuoase. Bennett spune că partea de veghe a acestor ore ar putea fi dedicată unor preocupări solicitante și utile, dar prea adesea e irosită cu pierderi de vreme frivole, precum fumatul, trândăvitul, mângâiatul pianului (dar nu cântatul) și, poate, cu decizia de a „face cunoștință cu un whiskey cu adevărat bun".[13] După o astfel de seară de plictiseală absentă (echivalentul victorian al navigatului pe iPad), scrie el, cazi epuizat în pat, cu toate orele de care ai avut parte „pierdute inexplicabil, ca prin magie".[14]

Autorul spune că aceste ore ar trebui folosite, în schimb, pentru activități solicitante și virtuoase. Ca orice snob britanic de la începutul secolului XX, el sugerează preocupări care se concentrează pe citirea operelor literare dificile și autoreflecția

riguroasă. Într-un pasaj reprezentativ, acesta respinge romanele, deoarece „nu cer niciodată un efort mintal considerabil".[15] O activitate utilă, după calculele sale, ar trebui să solicite mai mult efort mintal[16] ca să fie plăcute (precum poezia dificilă). În plus, ignoră posibilitatea ca o parte din timpul liber să fie redusă de îngrijirea copiilor sau treburile casnice, deoarece scria doar pentru bărbați, care (în lumea sa britanică de la începutul secolului XX, din clasa mijlocie) nu trebuiau niciodată să-și facă griji pentru astfel de lucruri.

În concluzie, aflându-ne în secolul XXI, putem ignora activitățile specifice pe care le sugerează Bennett. Ce mă interesează, în schimb, este o parte mai atemporală a argumentului său, care contrazice ideea că acest efort este prea intens ca să se potrivească în timpul liber:

> Cum? Spui că energia consumată în cele șaisprezece ore va diminua valoarea celor opt ore de lucru? Deloc. Dimpotrivă, ea le va spori valoarea. Unul dintre principalele lucruri pe care omul trebuie să le învețe este că facultățile mintale sunt capabile de o activitate dificilă continuă; ele nu obosesc, ca un braț sau un picior. Tot ce își doresc e schimbarea; nu odihna, cu excepția somnului.[17]

E un argument contraintuitiv. Dacă folosești mai multă energie în timpul liber, ne spune Bennett, poți deveni mai energizat. Bărbatul rescrie vechea zicală antreprenorială „Trebuie să cheltuiești bani ca să câștigi bani" în limba vitalității personale.

Această idee (pe care, în lipsa unui termen mai bun, o putem numi *Principiul Bennett*) oferă un fundament plauzibil pentru viețile active pe care le-am întâlnit până acum, în această secțiune. Pete Adeney, Liz Thames și Theodore Roosevelt oferă argumente specifice pentru adoptarea preocupărilor obositoare,

dar toate acestea pornesc de la același principiu general: că valoarea pe care o primești dintr-o activitate este adesea proporțională cu energia investită. Ne spunem că nu există recompensă mai mare după o zi grea la serviciu decât o seară complet lipsită de planuri sau angajamente, dar apoi ne trezim (după câteva ore de privit aiurea și navigat pe ecran) cumva mai obosiți decât la început. După cum ți-ar spune Bennett și după cum ar confirma Pete, Liz sau Teddy, dacă găsești în schimb motivația să-ți petreci același timp făcând ceva (chiar dacă e greu), la sfârșitul serii te vei simți mai bine.

Dacă adunăm toate aceste idei diferite, identificăm prima lecție despre cultivarea timpului liber de calitate.

Prima lecție privind timpul liber: Alege activitățile solicitante în locul consumului pasiv.

Despre meșteșuguri și satisfacție

Orice conversație despre timpul liber de calitate trebuie să ajungă, în cele din urmă, la meșteșuguri. În acest context, termenul descrie orice activitate în care îți folosești abilitățile ca să creezi ceva de valoare. Să faci o masă frumoasă dintr-o grămadă de plăci de lemn este un meșteșug, la fel cum e să tricotezi un pulover dintr-o bobină de lână sau să renovezi o baie fără ajutorul unui meșter. Meșteșugul nu înseamnă neapărat să creezi un obiect nou; se poate aplica și *comportamentelor* valoroase. Poate însemna să cânți o melodie plăcută la chitară sau să domini un joc spontan de baschet. Aceste definiții se pot aplica și în lumea digitală, unde activități ca programarea sau jocurile video necesită, și ele, abilități, însă vom pune deocamdată un

asterisc lângă această ultimă categorie. Vom reveni la ea în curând și vom descoperi câteva dintre complexitățile sale.

Argumentul meu principal este că meșteșugul e o bună sursă de timp liber de calitate. Din fericire, când vine vorba de susținerea acestui argument, există numeroase tratate despre valoarea meșteșugurilor. Începând cu John Ruskin și mișcarea pentru arte și lucru manual, apoi continuând cu comunitatea modernă de artizani, există mii de cărți și articole scrise pe această temă. În ceea ce ne privește pe noi, un bun punct de plecare este povestea lui Gary Rogowski, un fabricant de mobilier din Portland, Oregon. În 2017, acesta a publicat o carte intitulată *Handmade*, care este atât autobiografia unui artizan, cât și analiza filosofică a meșteșugului însuși. Ce face volumul deosebit de relevant pentru discuția noastră e faptul că autorul studiază în mod special valoarea meșteșugului în contrast cu comportamentele digitale slab-specializate care ne fură atât de mult din timp – un scop dezvăluit de subtitlul cărții: *Creative Focus in the Age of Distraction**.

Rogowski oferă mai multe argumente pentru valoarea meșteșugului într-o lume mediată tot mai mult de ecrane, dar vreau să subliniez mai ales unul dintre acestea: „Oamenii au nevoie să pună mâinile pe instrumente și să creeze lucruri. Avem nevoie de asta ca să ne simțim întregi".[18] După cum explică autorul, „Pe vremuri, am învățat să gândim folosindu-ne mâinile, nu invers".[19] Altfel spus, pe măsură ce specia noastră a evoluat, a făcut acest lucru ca ființe care experimentează și manipulează lumea din jur. Ne pricepem mai bine decât orice animal să facem acest lucru, iar asta e adevărat datorită structurilor complexe care au evoluat în creierele noastre pentru a ne sprijini această abilitate.

* În traducere, „Concentrarea creativă în epoca perturbărilor" (n.t.).

Însă astăzi e mai ușor decât oricând să ignorăm aceste circuite. „Mulți oameni experimentează acum lumea mai mult prin intermediul unui ecran", scrie Rogowski. „Trăim într-o lume care încearcă să elimine atingerea ca simț, să minimalizeze situațiile în care ne folosim mâinile altfel decât pentru a atinge ecrane."[20] Rezultatul este o nepotrivire între echipament și experiență. Când folosești meșteșugul pentru a ieși din lumea virtuală a ecranului și începi să lucrezi în moduri mai complexe cu lumea fizică din jur, trăiești mai aproape de potențialul tău primordial. Meșteșugul ne face umani și, astfel, poate oferi satisfacții profunde, greu de obținut în alte activități (să zicem) mai puțin *manuale*.

Mecanicul-filosof Matthew Crawford este o altă sursă utilă de înțelepciune privind valoarea timpului liber bazat pe meșteșug. După ce și-a luat doctoratul în filosofie politică la Universitatea din Chicago, acesta s-a angajat pe un post legat efectiv de cunoaștere, la conducerea unui *think tank* din Washington, DC. În scurt timp, a fost dezamăgit de natura imaterială și ambiguă a muncii sale, așa că a făcut un lucru extrem: și-a dat demisia și a deschis un atelier de reparat motociclete. Acum alternează între construirea de motociclete personalizate în garajul său din Richmond, Virginia, și scrisul de pamflete filosofice despre sens și valoare în lumea modernă.

Din perspectiva sa unică, de persoană care a lucrat atât în spațiul virtual, cât și în cel fizic, Crawford este deosebit de elocvent în descrierea satisfacțiilor unice ale celui din urmă:

> Acestea par să-l elibereze de nevoia să ofere *interpretări* limbute ale propriei persoane ca să-și justifice valoarea. Poate să arate doar: clădirea stă în picioare, mașina merge acum, luminile s-au aprins. Lauda e un lucru copilăresc, fără un efect adevărat în lume. Însă meșteșugul se confruntă cu judecata infailibilă a realității, unde eșecurile sau defectele nu pot fi interpretate altfel.[21]

Într-o cultură în care ecranele înlocuiesc meșteșugurile, Crawford spune că oamenii pierd ocazia de a-și dovedi valoarea prin demonstrații deloc ambigue de abilitate. Un mod de a înțelege popularitatea explozivă a platformelor de rețele sociale din ultimii ani este că ele reprezintă un înlocuitor al renumelui. În absența unei bănci de lemn bine realizate sau a aplauzelor la un recital muzical spre care să arăți, poți posta o fotografie cu cea mai recentă vizită la un restaurant popular, sperând să primești aprecieri, sau poți aștepta disperat Retweeturi la un comentariu inteligent. Însă, după cum spune filosoful, aceste strigăte digitale care cer atenție sunt adeseori un înlocuitor slab al recunoașterii generate de măiestrie, deoarece nu sunt susținute de abilitățile deprinse cu greu și necesare pentru a îmblânzi „judecata infailibilă" a realității fizice; unele, în schimb, apar ca simple „laude copilărești". Măiestria oferă un mod de a scăpa de această superficialitate și aduce o sursă mai profundă de mândrie.

Cu aceste avantaje stabilite, putem reveni la asteriscul anterior de la afirmația că și activitățile pur digitale pot fi considerate meșteșuguri. Desigur, se poate spune că anumite comportamente digitale specializate generează satisfacție. Am demonstrat acest lucru în cartea mea *Deep Work*, unde am spus că o activitate profundă, ca scrierea unui cod de programare care rezolvă o problemă (un efort care necesită abilități superioare), are mai multă însemnătate decât o activitate superficială, cum ar fi răspunsul la e-mailuri (care nu necesită abilități deosebite).

Acestea fiind spuse, e clar, de asemenea, că beneficiile specifice ale meșteșugului citate aici se bazează pe legătura lor cu mediul fizic. Deși e adevărat că și o creație digitală poate da naștere mândriei unui rezultat bun, atât Rogowski, cât și Crawford sugerează că activitățile mediate de un ecran au un caracter fundamental diferit de cele manifestate în lumea reală.

Interfețele computerizate și software-ul tot mai inteligent care rulează în culise sunt proiectate să elimine atât dificultățile, cât și posibilitățile inerente unei confruntări cu mediul înconjurător fizic. Tastarea de cod într-un mediu de dezvoltare integrat complex nu e chiar același lucru cu lupta cu o placă de lemn de arțar, folosind o raboteză manuală. Prima situație pierde atât caracterul fizic, cât și senzația de opțiuni nelimitate care apar în cea de-a doua. La fel, compunerea unei melodii într-un secvențiator digital pierde din plăcerea luptei nuanțate dintre degete și corzile de oțel care definește cântatul la chitară, în vreme ce victoriei obținute cu greu într-un joc de *Call of Duty* îi lipsesc multe dimensiuni (sociale, spațiale, atletice) prezente într-un joc competitiv de fotbal american noncontact.

Deoarece acest capitol se referă la petrecerea timpului liber (adică la eforturile voluntare făcute în timpul liber), am să-ți propun să ne rezumăm la definiția mai strictă a meșteșugului, conform argumentelor de mai sus. Altfel spus, dacă vrei să beneficiezi pe deplin de acest meșteșug în timpul liber, caută-l în formele sale analoage și, făcând asta, ascultă sfatul final al lui Rogowski: „Lasă dovezi marcante ale trecerii tale. Fă o treabă bună".[22] Aceasta e a doua lecție despre cultivarea unui timp liber de calitate.

A doua lecție privind timpul liber: Folosește-ți abilitățile pentru a produce lucruri de valoare în lumea fizică.

Socializare supraîncărcată

O altă proprietate comună a timpului liber de calitate este abilitatea sa de a susține interacțiunile sociale bogate.

Jurnalistul David Sax a fost martorul acesteia când o cafenea neobișnuită pe nume Snakes & Lattes s-a deschis în apropierea apartamentului său din Toronto. Localul nu servea alcool și nu oferea Wi-Fi, mâncarea nu era deosebită, scaunele erau incomode și costa 5 dolari doar să intri. Însă, după cum povestește bărbatul în cartea sa din 2016 intitulată *The Revenge of Analog*, în weekenduri, cele 120 de locuri ale cafenelei se umplu ușor, iar rândul de clienți format afară umple trotuarul, așteptarea pentru o masă durând până la trei ore.

Secretul succesului de la Snakes & Lattes este că e o cafenea cu *jocuri de societate*: intri cu un grup de prieteni, primești o masă, apoi poți alege orice joc dorești din vasta gamă disponibilă în local. Dacă aveți nevoie de ajutor, un ospătar vă poate face recomandări. Succesul ideii e cumva surprinzător, deoarece se presupunea că jocurile analoage aveau să dispară într-o lume digitală. De ce ai vrea să împingi figurine de plastic pe o bucată de carton, când poți să te lupți cu căpcăuni digitali, într-un joc video cu mai mulți jucători, ca *World of Warcraft*? Însă ele n-au dispărut. Oamenii sunt mai dornici decât oricând să joace Scrabble cu vecinii, să-și bârfească colegii la un joc de poker sau să stea la rând în frigul din Toronto pentru o masă la Snakes & Lattes. Jocurile clasice populare în anii 1980, înaintea epocii digitale, precum Monopoly sau Scrabble, se vând bine și azi. Între timp, internetul susține inovații în designul jocurilor noi (una dintre cele mai populare categorii de pe Kickstarter se referă la jocuri de societate), ducând la o renaștere în domeniul jocurilor de strategie mai inteligente, în stil european – mișcare exemplificată cel mai bine de megahitul Settlers of Catan, care s-a vândut în peste 22 de milioane de bucăți în toată lumea de la prima lansare în Germania, la mijlocul anilor 1990.[23]

David Sax afirmă că această popularitate se datorează în mare parte experienței sociale a acestor jocuri. „Jocurile de

societate creează un spațiu social unic, departe de lumea digitală", scrie el. „Sunt antiteza cascadelor lucioase și curgătoare de informații și marketing care se dau drept relații în rețelele sociale."[24] Când stai la o masă ca să joci ceva cu alte persoane, te expui la ceea ce teoreticianul în joc Scott Nicholson numește „o interacțiune 3D multimedia bogată".[25] Analizezi limbajul corpului oponentului, căutând indicii despre strategia sa, apoi încerci să pătrunzi în mintea lui ca să înțelegi cum își planifică următoarele mișcări. Cauți ceea ce Sax numește „rachetele semnalizatoare ale celor mai complexe emoții umane".[26] Durerea înfrângerii este cu atât mai reală când stai vizavi de câștigătorul zâmbitor în timp ce strângi piesele; însă, deoarece ea are loc în limitele structurate ale unui joc, se estompează, permițându-ți să practici dansul intersocial complex necesar pentru a destinde atmosfera. Suntem făcuți pentru aceste meciuri dificile de șah social, iar jocurile ne permit să ne împingem abilitățile până la limită – o experiență uimitoare.

Jocurile ne oferă și permisiunea pentru ceea ce numim *socializare supraîncărcată*: interacțiuni cu niveluri de intensitate mai ridicate decât cele din societatea politicoasă. Sax descrie conversația animată și râsetele zgomotoase auzite la Snakes & Lattes într-o seară aglomerată, iar observația nu mă surprinde. O dată la două luni, mă întâlnesc cu un grup de tați pe care-i cunosc ca să jucăm poker (prost). Întâlnirile ne oferă scuza să glumim, să discutăm și să ne plângem timp de trei ore. Când un jucător rămâne fără jetoane prea devreme, rămâne întotdeauna acolo pentru tot restul jocului. Nu cărțile contează, la fel cum într-un joc de Catan de la cafenea nu e important, de fapt, să construiești drumuri.

Aceste avantaje ale jocurilor în persoană, de modă veche, explică de ce nici măcar cele mai moderne jocuri video și cele mai strălucitoare distracții pe telefon nu au distrus industria

jocurilor de societate. După cum scrie Sax: „La nivel social, jocurile video sunt clar inferioare experienței de a juca un joc pe un pătrat simplu de carton, împreună cu altă persoană".[27]

Desigur, jocurile de societate nu sunt singurul tip de hobby care promovează experiențe sociale intense. O altă intersectare interesantă dintre timpul liber și interacțiune apare în lumea sănătății și a exercițiului fizic. Poate una dintre cele mai importante tendințe din acest domeniu este fenomenul „fitnessului social", în care, după cum spune un analist al industriei sportive, „fitnessul s-a transformat dintr-o activitate privată la sală într-o interacțiune socială din studio sau de pe stradă".[28]

Dacă locuiești la oraș, ai văzut probabil grupuri care se adună în parc ca să facă exerciții în stil „tabără militară" sub comanda unui instructor sever. Pe vremuri, vedeam pe iarba de lângă magazinul Whole Foods local un grup de mame care făceau mișcare în cerc, în jurul landourilor. Nu știu dacă oferea rezultate mai bune decât sala Planet Fitness care funcționa la câteva străzi distanță, dar experiența socială era aproape sigur mai bogată. Când te întâlnești cu același grup de femei care trec prin aceleași provocări ale vieții cu un bebeluș, ai parte de un nivel de interacțiune și susținere care lipsește în totalitate când intri într-o sală de sport cu lumini fluorescente, cu căștile în urechi date la volum maxim.

Altă organizație populară de fitness în grup este F3, adică „Fitness, Fellowship and Faith"*. F3 este doar pentru bărbați și se bazează pe voluntariat: nu se percep niciun fel de taxe. Conceptul este că te alături unui grup local (sau fondezi unul) care se întâlnește de câteva ori pe săptămână ca să se antreneze în aer liber, fie că e soare sau ploaie. Dat fiind că poziția de lider se rotește între membrii grupului, participanții nu sunt atrași

* În traducere, „Antrenament, camaraderie și credință" (n.t.).

de indicațiile de fitness specializate, ci de experiența socială. Această realitate este evidențiată de nivelul aproape comic de camaraderie masculină pe care o „îmbrățișează" membrii. După cum explică site-ul F3:

> Pentru FNG [noii membri], combinația de jargon și terminologie din baseball folosită la fiecare antrenament poate fi puțin derutantă. De exemplu, ce este un FNG și de ce mi se tot spune așa?

Site-ul oferă apoi un „lexicon" de jargon F3 cu peste o sută de explicații ordonate alfabetic, multe completând alte explicații și creând o varză de idei.[29] Iată, de pildă, următoarea definiție:

> A face o fază în stil BOBBY CREMINS: când un bărbat Comentează despre Antrenamentul altuia, dar pleacă după Startex ca să meargă la alt AO. De asemenea, un LIFO neantrenat, inițiat de M sau CBD.

Pentru un FNG ca mine, definiția de mai sus n-are niciun sens. Dar asta e și ideea. În momentul în care înțelegi, de fapt, ce înseamnă să faci un Bobby Cremins, vei avea sentimentul mulțumitor că ai fost acceptat de un trib. Această dorință de incluziune este, poate, cel mai bine exemplificată de ritualul de tip „cercul încrederii" care încheie fiecare antrenament. În cadrul acestuia, fiecare participant își spune numele și porecla F3, apoi, câteva cuvinte de mulțumire sau de luat aminte. Dacă ești nou în grup, primești imediat o poreclă: e o inițiere.

Pentru unii, aceste reguli artificiale și jargonul folosit pot părea exagerate, dar eficiența lor este de necontestat. Primul antrenament liber F3 a fost condus de cofondatorii David Redding (poreclit Dredd) și Tim Whitmire (poreclit OBT), în campusul unui gimnaziu din zona Charlotte, în ianuarie 2011. Șapte ani mai târziu, peste 1 200 de grupuri funcționează în toată țara.[30]

Însă cea mai mare poveste de succes din lumea fitnessului social este, fără îndoială, CrossFit. Prima sală de acest tip (numită „cutie" în jargonul specific) s-a deschis în 1996, iar acum există mai mult de 13 000 de „cutii" în peste 120 de țări. În Statele Unite, există câte o sală de CrossFit la fiecare două cafenele Starbucks, o rețea uimitoare pentru un brand de fitness.[31]

La început, popularitatea fenomenului i-a derutat pe specialiștii în domeniu, care se concentraseră ani de-a rândul pe prețul și serviciile de la sălile lor. O „cutie" CrossFit obișnuită este un depozit cam murdar și gol. Echipamentul de fitness, adeseori împins la periferie, s-ar potrivi cu o sală de box de la începutul secolului: gantere kettlebell, mingi medicinale, frânghii, cutii de lemn, bare de tracțiune și suporturi pentru ridicat greutăți. Nu vei găsi benzi de alergare, aparate moderne cu cabluri, vestiare frumoase, lumini puternice sau, Doamne ferește, ecrane TV. În plus, e foarte scump. Abonamentul la Planet Fitness în apropierea casei mele costă 10 dolari pe lună și include Wi-Fi gratuit. Abonamentul la „cutia" CrossFit de lângă casă costă 210 dolari pe lună, iar dacă-i întrebi de Wi-Fi, te vor fugări cu ganterele până afară.

Secretul succesului CrossFit este, probabil, descris cel mai bine de una dintre diferențele notabile dintre o sală CrossFit și o sală de sport obișnuită: în prima, nimeni nu poartă căști. Modelul lor de fitness se concentrează pe antrenamentul zilei (WOD – *workout of the day*), o combinație intensă de exerciții funcționale pe care încerci să le faci cât mai repede. Iată un exemplu de antrenament din perioada când scriam acest capitol:[32]

Trei repetări din următorul ciclu:

- 60 de genuflexiuni,
- 30 de exerciții genunchi-coate la bară,
- 30 de flotări la inele.

Nu poți face singur un WOD. Ai în fiecare zi câteva ore prestabilite în care te poți prezenta la „cutia" din zonă și poți face exercițiile alături de alți membri, sub supravegherea unui antrenor. Aspectul social al antrenamentului este esențial: tu îi încurajezi pe ceilalți din grup, iar ei te încurajează pe tine. Această susținere ajută oamenii să-și depășească limitele naturale, lucru foarte important; una dintre ideile principale de la CrossFit este că un exercițiu extrem de intens pentru scurt timp este mai bun decât un volum mare de exerciții în timp lung. În plus, aspectul social al unui WOD creează un puternic sentiment de comunitate. Iată cum descrie experiența un fost antrenor personal, transformat în fanatic CrossFit: „Camaraderia celorlalți membri care mă încurajau să termin în forță, pe când eu mă luptam cu ultimele exerciții dintr-un WOD la [cutia mea de CrossFit], a fost un sentiment extraordinar, pe care nu l-am mai simțit la nicio altă sală de fitness".[33] Greg Glassman, fondatorul vocal al CrossFit, a surprins prietenia dură, dar intensă, creată de această mișcare de fitness, descriind conceptul ca pe „o religie condusă de o gașcă de motocicliști".[34]

◇ ◇ ◇

Grupul de antrenament local pentru noile mame, F3 și CrossFit au succes din același motiv ca localul cu jocuri de societate Snakes & Lattes: sunt activități de făcut în timpul liber care permit genul de socializare energizantă și complexă greu de găsit în viața obișnuită. Însă jocurile de societate și fitnessul

social nu sunt singurele activități care pot genera aceste beneficii sociale. Alte exemple includ ligile de sport recreativ, majoritatea activităților de voluntariat sau lucrul în echipă la un proiect, cum ar fi repararea unei bărci vechi sau construirea unui patinoar în cartier.

Cele mai reușite activități sociale pentru timpul liber au în comun două trăsături. În primul rând, îți solicită să petreci timp împreună cu alții, în persoană. După cum am spus, întâlnirile din lumea reală au o bogăție senzorială și socială care aproape că se pierde în conexiunile virtuale, așa că nu e destul să-ți petreci timpul cu clanul tău din *World of Warcraft*. A doua trăsătură este că îți oferă un fel de structură pentru interacțiunea socială, inclusiv reguli pe care trebuie să le urmezi, terminologii sau ritualuri specifice și, adeseori, un obiectiv comun. După cum am spus, aceste constrângeri permit, în mod paradoxal, mai multă libertate de expresie. Prietenii de la CrossFit vor striga, te vor încuraja, vor bate palma cu tine și te vor îmbrățișa transpirați, cu un entuziasm care ar părea nebunesc în aproape orice alt context.

Putem încheia această explorare cu cea de-a treia lecție despre cultivarea unui timp liber de calitate.

> **A treia lecție privind timpul liber:** Caută activități care implică interacțiuni sociale structurate, în lumea reală.

Renașterea timpului liber

Mouse Book Club este un bun exemplu în ce privește relația complexă dintre timpul liber de calitate și tehnologia digitală.[35] Dacă i te alături, vei primi de patru ori pe an o colecție tematică

de volume clasice și povestiri scurte. Colecția lansată în sezonul de sărbători din 2017, de exemplu, avea tematica „darurilor" și includea *Darul magilor* de O. Henry, *Prințul fericit* de Oscar Wilde și o colecție de trei povești rusești despre Crăciun, scrise de Tolstoi, Dostoievski și Cehov.

Ceea ce face diferența dintre acest club și alte organizații similare sunt cărțile în sine, tipărite special într-un format compact, cam de dimensiunea unui smartphone. Această mărime e aleasă special, iar filosofia din spatele unei astfel de cărți este s-o poți pune în buzunar, lângă telefon. Oricând simți nevoia să scoți telefonul pentru puțin divertisment, poți să scoți cartea și să citești câteva pagini din ceva mai profund. Compania își descrie obiectivul drept „literatură mobilizatoare"[36] și amintește permanent că dispozitivele lor de divertisment portabile „nu rămân niciodată fără baterie, ecranele lor nu crapă, iar ele nu sună, nu bâzâie și nu vibrează".

La fel ca alte exemple de timp liber de calitate amintite în acest capitol, cărțile din Mouse Book Club sunt sfidător de analoage. Sunt obiecte fizice care te fac să te lupți (cognitiv) înainte să înceapă să returneze valoare – dar când o fac, aceasta e mai substanțială și mai de durată decât hiperglicemia rapidă a distracțiilor digitale ușoare. Exemplele noastre pot să pară că plasează timpul liber de calitate într-o relație antagonistă cu tehnologiile mai noi, însă, după cum am spus mai sus, realitatea este mai complicată. O privire mai atentă la Mouse Book Club arată clar că existența sa depinde de mai multe inovații tehnologice.

Tipărirea de cărți necesită capital. Cofondatorii proiectului, David Dewane și Brian Chappell, au strâns acești bani printr-o campanie Kickstarter online care a atras peste 50 000 de dolari de la mai mult de 1 000 de susținători, iar aceștia au găsit campania în parte datorită unor bloggeri ca mine, care și-au dirijat

cititorii online spre ea. Un alt aspect-cheie al modelului este că el ajută cititorii să înțeleagă și să discute cărțile pe care le primesc, pentru a maximiza valoarea pe care o derivă din experiența lecturii. Pentru aceasta, compania a lansat un blog care le permite editorilor să discute temele din cea mai recentă colecție și a început un podcast cu interviuri pentru a analiza în profunzime anumite idei. (Cel mai recent episod este un interviu despre Montaigne cu Philippe Desan, un respectat profesor de literatură de la Universitatea din Chicago.) În momentul în care scriu acest capitol, compania construiește un sistem online care să-i ajute pe abonații din apropiere să se găsească între ei și să organizeze întâlniri ale clubului în lumea reală.

Mouse Book Club oferă o experiență analoagă de calitate, dar n-ar putea exista fără multe dintre inovațiile tehnologice din ultimul deceniu. Spun asta ca să contrazic ideea că timpul liber de calitate necesită o întoarcere nostalgică la epoca dinaintea internetului. Dimpotrivă, internetul creează un fel de *renaștere a timpului liber*, oferindu-le oamenilor obișnuiți mai multe opțiuni decât oricând în istoria omenirii, iar acest lucru se întâmplă în două moduri principale: prin faptul că-i ajută să găsească comunități unite de interese comune și le oferă acces la informațiile uneori obscure necesare pentru a-și susține interesele specifice. Dacă te muți într-un alt oraș și vrei să găsești oameni care-ți împărtășesc interesul pentru dezbateri pe teme literare, Mouse Book Club te poate conecta cu alți bibliofili din apropiere. Dacă, inspirat de blogul Frugalwoods, vrei să începi să-ți aduni singur lemne de foc, există numeroase videoclipuri pe YouTube care te pot învăța noțiunile de bază. Nu știu să fi existat vreodată un moment mai bun ca să cultivi un timp liber de calitate.

Am ajuns acum la un aparent cerc vicios. Capitolul de față spune că, pentru a scăpa de oboseala obiceiurilor digitale cu valoare scăzută, e important să deprinzi activități pentru un timp

liber de calitate. Acestea umplu vidul pe care ecranele te obligau să-l ignori înainte. Însă tocmai am spus că trebuie să folosești instrumentele digitale ca să cultivi acest timp liber. Se pare că îți cer să adopți noile tehnologii ca să poți evita noile tehnologii.

Din fericire, e ușor de ieșit din acest cerc. Starea din care vreau să te ajut să ieși e una în care interacțiunea pasivă cu ecranele e principalul tău mod de petrecere a timpului liber. Îmi propun să te ajut să o înlocuiești pe aceasta cu una în care îți umpli timpul liber cu activități mai bune, multe dintre ele având loc în lumea fizică. Tehnologia digitală continuă să fie prezentă, dar e acum subordonată unui rol de susținere: ea te ajută să-ți pregătești sau să-ți menții activitățile, fără să constituie principala sursă de divertisment. O oră petrecută vizionând clipuri amuzante pe YouTube te poate stoarce de energie, în timp ce folosirea aceluiași site ca să înveți cum să înlocuiești motorul ventilatorului din baie poate da naștere unei după-amieze mulțumitoare de reparații (vorbesc din proprie și recentă experiență).

Una dintre temele de bază ale minimalismului digital este că noua tehnologie, când este folosită cu atenție și intenție, creează o viață mai bună decât tendințele luddite sau adoptarea automată. N-ar trebui să ne surprindă, prin urmare, că această idee generală se aplică aici și pentru discuția noastră despre cultivarea timpului liber.

◇ ◇ ◇

Aristotel afirma că timpul liber de calitate este esențial pentru o viață bine trăită. Acestea fiind spuse, în capitolul de față ți-am oferit trei lecții despre cultivarea unor preocupări de calitate, apoi am încheiat cu mențiunea că, deși acestea sunt în mare parte analoage, executarea lor depinde adeseori de utilizarea strategică a noilor tehnologii.

La fel ca în celelalte capitole din a doua parte a cărții, voi pune capăt discuției noastre despre timpul liber printr-o colecție de exerciții concrete care te pot ajuta. Acestea nu constituie un plan pas cu pas pentru a-ți îmbunătăți timpul liber, ci câteva exemple de acțiuni care te pot ajuta să aplici îndrumarul pentru fericire al lui Aristotel.

Exercițiu: repară sau construiește ceva în fiecare săptămână

La începutul capitolului, ți l-am prezentat pe Pete Adeney (sau Mr. Money Mustache), fostul inginer care a devenit independent financiar în tinerețe. Dacă parcurgi arhiva blogului său, s-ar putea să găsești o postare remarcabilă din aprilie 2012, care descrie experimentele sale în domeniul sudurii.

După cum explică el, această odisee a început în 2005, când își construia propria casă. (Fanii loiali ai Mr. Money Mustache știu că, după ce și-a dat demisia ca inginer, Pete și-a petrecut câțiva ani la conducerea unei firme acum falimentare de construcție a locuințelor.) Clădirea era modernă, așa că proprietarul a integrat niște elemente de feronerie personalizate în planul de design, inclusiv o balustradă specială de metal de-a lungul scărilor.

Părea o idee minunată, până când bărbatul a primit o ofertă de la furnizorul de lucrări în metal: totalul era de 15 800 de dolari, iar Pete prevăzuse în buget doar 4 000. „La naiba!... Dacă tipul ăsta își evaluează munca la 75 de dolari pe oră, e semn că trebuie să învăț și eu tehnica", s-a gândit el la momentul respectiv.[37] „Cât de greu poate fi?" În mâinile sale, răspunsul s-a dovedit a fi: *nu chiar atât de greu.*

Cum spune și postarea despre care spuneam, fostul inginer a cumpărat un polizor, un tăietor de metal, o mască de sudură,

mănuși solide și un aparat de sudură cu flux de 120 de volți (care, conform explicațiilor lui Pete, e de departe cel mai simplu dispozitiv pe care să înveți). Și-a ales câteva proiecte simple, s-a înarmat cu niște videoclipuri de pe YouTube și a trecut la treabă. Nu după mult timp, a devenit un sudor competent – nu un maestru, dar suficient de priceput cât să economisească zeci de mii de dolari în muncă și piese. (După cum explică el, nu poate realiza „o supermașină cu forme", dar ar putea suda „un ATV drăguț pentru dune de nisip, în stil Mad Max".) Bărbatul a realizat balustrada de care avea nevoie pentru proiectul său de decorațiuni interioare (mult mai ieftin decât cei 15 800 de dolari ceruți), apoi a construit una similară pentru o terasă de pe acoperișul unei case din apropiere. Mai târziu, a început să creeze porți de grădină din oțel și suporturi neobișnuite pentru plante. A realizat un suport personalizat pentru camioneta sa și o serie de piese structurale pentru a îndrepta fundațiile și podelele vechi din casele istorice din cartier. Pe când scria această postare despre sudură, i s-a stricat un brachet de metal de la ușa garajului, pe care l-a reparat cu ușurință.

Pete e un exemplu de om îndemânatic, în sensul că-i este comod să deprindă o nouă abilitate fizică atunci când e nevoie. Pe vremuri, în țara noastră, majoritatea oamenilor erau îndemânatici. Dacă trăiai în zona rurală, de exemplu, trebuia să te pricepi să repari și să construiești lucruri – nu aveai niciun Amazon Prime care să-ți trimită un înlocuitor și niciun meșter autorizat de Yelp care să vină cu propriul echipament. Matthew Crawford povestește cum catalogul Sears includea pe vremuri diagrame mărite pentru toate aparatele și sculele mecanice pe care le vindea. „Era de la sine înțeles că astfel de informații aveau să fie cerute de consumatori", scrie el.[38]

Îndemânarea este mai rară azi din simplul motiv că, pentru majoritatea oamenilor, ea nu mai este esențială pentru ca

viețile lor profesionale sau personale să funcționeze bine. E o tranziție cu avantaje și dezavantaje. Principalul beneficiu, desigur, este că eliberează ore întregi care pot fi folosite în moduri mai productive. E o bucurie să repari ceva care s-a stricat, dar dacă repari *permanent* lucrurile, ele se pot învechi. Economiștii vor spune, de asemenea, că specializarea e mai eficientă. Dacă ești avocat, din punct de vedere financiar este mai bine să-ți dedici timpul efortului de a deveni un avocat mai bun, apoi să folosești banii pe care îi câștigi în plus pentru a-i plăti pe cei specializați în repararea lucrurilor care se strică.

Însă maximizarea eficienței personale și financiare nu e singurul obiectiv relevant. După cum am spus spre începutul capitolului, învățarea și aplicarea noilor abilități e un mod important de petrecere a unui timp liber de calitate. Astfel, dacă poți deveni cât de cât priceput, poți accesa mai ușor acest gen de activitate satisfăcătoare. Exercițiul nu-ți va cere să te transformi în Pete Adeney (care, după cum am văzut mai devreme, are un timp aproape infinit pentru astfel de activități), dar te va motiva să incluzi în rutina ta activități simple de reparat, de învățat sau de construit.

◇ ◇ ◇

Cel mai simplu mod să devii mai îndemânatic este să deprinzi o abilitate nouă, s-o aplici pentru a repara, a învăța sau a construi ceva, apoi s-o repeți. Începe cu elemente ușoare, în care poți urma (mai mult sau mai puțin direct) instrucțiuni pas cu pas. După ce capeți încredere, treci la obiective ceva mai complicate, care necesită să umpli spațiile libere sau să adaptezi instrucțiunile oferite. Concret, iată o listă cu genul de lucruri simple pe care le am în minte pentru cineva care începe să-și folosească mâinile în scopuri utile. Fiecare exemplu de

mai jos este un lucru pe care eu sau cineva cunoscut l-am putut învăța și executa într-un singur weekend.

- Schimbarea uleiului de la mașină.
- Instalarea unei noi lustre.
- Învățarea noțiunilor de bază dintr-o nouă tehnică pentru un instrument la care cânți deja (de pildă, o persoană care cântă la chitară poate învăța tehnica Travis).
- Calibrarea precisă a brațului de la patefon.
- Construirea unei tăblii pentru pat din lemn de calitate.
- Plantarea unei parcele în grădină.

Observă că niciunul dintre aceste proiecte nu este digital. Deși te poți mândri dacă ai învățat un nou program software sau ai deprins folosirea unui nou gadget, cei mai mulți dintre noi ne petrecem deja destul timp mișcând simboluri pe ecrane. Timpul liber despre care vorbim aici are menirea de a face apel la instinctul nostru puternic de a manipula obiecte din lumea fizică.

Dacă te întrebi *de unde* să înveți abilitățile necesare pentru proiecte simple, ca acelea de mai sus, răspunsul e simplu. Aproape toți oamenii îndemânatici din zilele noastre cu care am vorbit recomandă exact aceeași sursă pentru lecții introductive rapide: YouTube. Pentru orice lucru standard există numeroase clipuri care să te ghideze. Unele sunt mai informative decât altele, dar pe măsură ce capeți încredere nu vei mai avea nevoie de instrucțiuni precise; va fi destul să vezi pașii care te îndrumă în direcția corectă.

Îți propun să încerci să aplici o nouă deprindere în fiecare săptămână, timp de șase săptămâni. Începe cu proiecte simple, precum cele de mai sus, dar îndată ce simți că provocarea

nu mai e de ajuns, mărește complexitatea abilităților și a pașilor implicați.

După ce termini acest experiment de șase săptămâni, nu vei fi gata chiar să refaci motorul de la mașină, dar vei fi atins stadiul de meșter începător. Astfel, vei fi suficient de competent cât să-ți dai seama că poți învăța lucruri noi și că-ți place să faci așa ceva. Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, cursul de șase săptămâni de mai sus va da naștere unei înclinații persistente și mulțumitoare spre a-ți „murdări mâinile".

Exercițiu: planifică-ți timpul liber de slabă calitate

Acum câțiva ani, Jim Clark, pionier în Silicon Valley, a dat un interviu la un eveniment de la Universitatea Stanford. La un moment dat, s-a ajuns la subiectul rețelelor sociale. Reacția lui Clark a fost neașteptată, dat fiind trecutul său în zona tehnologiei: „Pur și simplu nu apreciez rețelele sociale".[39] Această aversiune, clarifică el, provine dintr-o experiență avută în timpul unei mese rotunde cu un director din domeniu:

> [Directorul] îi ridica în slăvi pe cei care petrec douăsprezece ore pe zi pe Facebook... așa că l-am întrebat: „Un tip care petrece douăsprezece ore pe zi pe Facebook... crezi că va putea face ce ai făcut tu?"[40]

Prin această întrebare, Clark pune degetul pe principala rană care afectează viziunea utopică promovată de cele mai populare elemente din Web 2.0. Instrumente ca Facebook și Twitter sunt recomandate prin lucrurile pozitive pe care le aduc, precum conexiunea și exprimarea. Însă, după cum dezvăluie entuziasmul colegului de discuție al lui Clark, pentru

conglomeratele majore din economia atenției, aceste beneficii sunt ca premiile din cutiile cu cereale: lucruri interesante, care să te convingă să atingi aplicația, după care ele își pot urmări obiectivul principal de a extrage cât mai multe minute din timpul și atenția ta pentru propria mașinărie de profit. (Vezi prima parte pentru o discuție mai detaliată despre vulnerabilitățile psihologice pe care le exploatează aceste servicii pentru a-și atinge obiectivele.)

După cum spunea, neîncrezător, Clark, indiferent ce beneficii imediate le oferă aceste servicii utilizatorilor, impactul net asupra productivității și satisfacției personale trebuie să fie profund negativ dacă *tot* ceea ce fac utilizatorii este să interacționeze cu ele. Cu alte cuvinte, nu poți construi un imperiu de miliarde de dolari, ca Facebook, dacă pierzi ore întregi în fiecare zi folosind un astfel de serviciu.

Această tensiune dintre beneficiile oferite de economia atenției și misiunea principală a sectorului (cea de a-ți devora timpul) se dovedește deosebit de problematică pentru obiectivul nostru curent de a cultiva timpul liber de calitate. E prea ușor să adaugi, bine intenționat, o activitate de calitate într-o seară, dar să te trezești că ai ratat încă o șansă după câteva ore de clicuri date în neștire și de clipuri urmărite compulsiv.

O soluție simplă pentru această problemă ar fi să nu mai folosești majoritatea acestor perturbări artificiale. Pe măsură ce aprofundezi filosofia minimalistă din această carte, exact asta ai putea ajunge să faci. Însă acest pas drastic este exagerat. Premisa capitolului de față este că, atunci când cultivi *întâi* un timp liber de calitate, va deveni mai ușor să reduci *mai târziu* diversiunile digitale de slabă calitate. Acestea fiind spuse, vreau să-ți ofer o soluție mai simplă, una care nu impune să elimini direct serviciile și site-urile pe care le accesezi, dar care te va ajuta să-ți păstrezi timp pentru activitățile de calitate. În plus,

după cum voi explica în curând, are avantajul că sperie companiile de rețele sociale.

◇ ◇ ◇

Iată ce îți propun: *planifică-ți în avans timpul liber pe care îl petreci cu activități de slabă calitate*. Stabilește perioadele exacte în care vei naviga pe web, vei accesa conturile din rețelele sociale și vei viziona programe prin streaming. În aceste intervale, poți face orice. Dacă vrei să faci un maraton de Netflix în timp ce filmezi cum navighezi pe Twitter, fă-o. Însă în afara perioadelor respective rămâi offline.

Există două motive pentru care această strategie funcționează. În primul rând, când îți restrângi la perioade bine definite accesul la serviciile care-ți distrag atenția, timpul liber rămas e protejat pentru activități mai substanțiale. Fără acces la ecranele standard, cea mai bună opțiune rămasă pentru a-ți umple timpul vor fi activitățile de calitate.

Al doilea motiv este că nu-ți impune să abandonezi complet diversiunile de slabă calitate. Abținerea activează mecanisme psihologice subtile. Dacă decizi, de exemplu, să eviți toate activitățile online în timpul liber, acest lucru poate da naștere unui număr prea mare de probleme și excepții minore. Partea minții tale care e sceptică cu privire la acest nou entuziasm pentru deconectare va folosi obiecțiile ca să-ți submineze determinarea. Odată subminată determinarea, angajamentul tău față de restricții se va prăbuși, iar tu vei cădea înapoi într-o stare de utilizare compulsivă și nerestricționată.

Dimpotrivă, dacă nu faci decât să programezi aceste comportamente în anumite perioade, devine mult mai greu ca partea sceptică a minții tale să creeze un argument puternic. Nu renunți la nimic și nu pierzi accesul la nicio informație: pur și simplu ești mai atent cu privire la momentul în care

interacționezi cu această tehnologie. E o restricție prea rezonabilă ca să pară imposibil de susținut, așa că are șanse mai mari de reușită.

Prima dată când implementezi această strategie, nu-ți face griji pentru *cât* timp îți rezervi pentru activitățile de slabă calitate. E în regulă, de exemplu, dacă începi cu porțiuni mari ale serilor și weekendurilor dedicate acestora. Agresivitatea restricțiilor va crește în mod natural, pe măsură ce ele îți permit să integrezi tot mai multe activități de calitate în viața ta.

Elementul care sperie companiile de rețele sociale este că vei învăța, din experiență, că nici măcar după ce reduci semnificativ timpul petrecut cu aceste servicii nu vei simți că pierzi prea multe beneficii. Cred că majoritatea utilizatorilor obișnuiți de rețele sociale pot primi în 20-40 de minute *pe săptămână* cea mai mare parte din valoarea pe care aceste servicii o aduc în viața lor. Din acest motiv, nici măcar constrângerile severe de program nu te vor face să simți că pierzi ceva important. Este o observație care îngrozește companiile specializate, deoarece modelul lor de afaceri se bazează pe maximizarea timpului petrecut interacționând cu produsele. De aceea, când le apără, ele preferă să se concentreze pe *motivul* pentru care le folosești, nu pe *modul* în care o faci. Odată ce oamenii încep să se gândească serios la această din urmă problemă, tind să recunoască faptul că petrec mult prea mult timp online. (Voi analiza mai mult problema în următorul capitol.)

Motivele de mai sus explică eficiența surprinzătoare a acestei strategii simple. Odată ce începi să-ți restricționezi perturbările de slabă calitate (fără să simți că pierzi prea multă valoare) și să-ți umpli timpul liber cu alternative superioare (care generează niveluri semnificativ mai mari de satisfacție), vei începe să te întrebi cum ai putut petrece atâtea ore libere privind pasiv la ecranele strălucitoare.

Exercițiu: alătură-te unui grup

Benjamin Franklin, un om gregar de felul lui, înțelegea instinctiv argumentul pe care l-am oferit mai devreme cu privire la importanța interacțiunilor sociale structurate. Însă aplicarea acestui instinct s-a dovedit a fi un lucru dificil pentru viitorul părinte fondator al națiunii americane. În 1726, când s-a întors din Londra în Philadelphia, viața lui socială era pustie. Franklin crescuse în Boston, nu avea rude în orașul care-l adoptase, iar scepticismul său cu privire la dogmele religioase excludea opțiunea de a se alătura unei comunități deja existente prin intermediul bisericii. Hotărât, a decis că avea să creeze de la zero organizațiile sociale pe care și le dorea.

În 1727, bărbatul a creat un club social intitulat *Junto*, pe care îl descrie în autobiografia sa după cum urmează:

> Am format cu majoritatea persoanelor inteligente din anturajul meu un club de dezvoltare reciprocă, pe care l-am numit *Junto*. Ne întâlneam în serile de vineri. Regulile pe care le-am stabilit impuneau ca fiecare membru, pe rând, să propună una sau mai multe teme de morală, politică sau filosofie naturală pe care să le discutăm, iar o dată la trei luni să scrie și să prezinte un eseu despre orice subiect dorea.[41]

Inspirat de aceste întâlniri, Franklin a creat o schemă în care membrii Junto aveau să strângă bani pentru a cumpăra cărți la care să aibă acces toți participanții. Modelul s-a extins curând dincolo de seratele sale, iar în 1731 bărbatul a fost nevoit să scrie actul constitutiv pentru Library Company din Philadelphia, una dintre primele biblioteci cu abonament din Statele Unite.

În 1736, Franklin a organizat Union Fire Company, una dintre primele organizații de pompieri voluntari din America și un

serviciu extrem de necesar, dată fiind inflamabilitatea orașelor din era colonială. În 1743, pe măsură ce interesul său pentru știință continua să crească, a organizat American Philosophical Society (care există și astăzi), ca mod de a conecta mai eficient mințile celor mai străluciți savanți din țară.

Eforturile de a crea noi organizații sociale l-au ajutat să dobândească și cunoștințele necesare pentru a primi acces la cluburi străvechi. Spre exemplu, în 1731 a fost invitat să se alăture lojei masonice locale, iar în 1734 ajunsese la rangul de mare maestru, o avansare rapidă, care subliniază devotamentul lui față de grup.

Poate cel mai uimitor, toată această activitate socială a avut loc înainte ca el să se retragă din industria tipografiei în 1747, iar acesta, din amintirile lui Franklin, a fost punctul de cotitură, după care a reușit *în sfârșit* să se ocupe serios de timpul său liber.

◊ ◊ ◊

Franklin este unul dintre marii socializatori din istoria americană. Angajamentul său față de activitățile structurate și interacțiunea cu alte persoane i-au oferit acestui fondator neliniștit o satisfacție imensă și, pragmatic vorbind, au pus bazele succesului său în afaceri, iar ulterior, în politică. Puțini oameni pot imita energia investită de el în timpul social, dar toți putem extrage o lecție importantă din felul în care aborda cultivarea unui timp liber semnificativ: *să ne alăturăm unor grupuri.*

Celebrul om avea o dorință nestăvilită de a face parte din grupuri, asociații, loje și organizații de voluntari; orice asociație care aduna la un loc oameni interesanți în scopuri utile îi atrăgea atenția ca o preocupare care merita osteneala. După cum am văzut, când nu găsea astfel de adunări, le crea de la zero, iar strategia sa funcționa. A ajuns în Philadelphia ca un

necunoscut, iar douăzeci de ani mai târziu devenise unul dintre cei mai conectați și mai respectați cetățeni, precum și unul dintre cei mai implicați. Apatia și plictiseala nu erau frecvente în viața sa frenetică.

Să reținem lecția sa despre comuniune. E ușor să te lași prins de dificultățile sau necazurile inerente oricărei colectivități care muncește pentru un obiectiv comun. Obstacolele ne oferă o scuză comodă pentru a evita să părăsim confortul propriei familii și al prietenilor apropiați, dar Franklin ne învață că merită să trecem peste aceste griji. Întâi alătură-te, ar spune el, și ocupă-te de celelalte probleme mai târziu. Nu contează dacă e o ligă sportivă locală, un comitet de la templu, un grup local de voluntari, comitetul de părinți de la școală, un grup de fitness social sau un club al pasionaților de jocuri fantastice: puține lucruri pot imita beneficiile conectării cu alți cetățeni, așadar ridică-te, ieși afară și începe să profiți de aceste avantaje în comunitatea ta.

Exercițiu: planifică-ți timpul liber

În lumea profesională, mulți lideri se dovedesc a fi niște strategi meticuloși. Își creionează un parcurs pentru ceea ce încearcă să realizeze în anumite perioade, corelând ambiția cu deciziile privind acțiunile zilnice. Am exersat și am scris despre aceste tipuri de strategii profesionale timp de mulți ani.* Aici, vreau să-ți sugerez să aplici aceeași abordare în timpul liber. Cu alte cuvinte, vreau să ți-l petreci în mod strategic.

* Pentru un eșantion reprezentativ al ideilor mele pe acest subiect, consultă arhiva blogului meu de la calnewport.com/blog pentru mai multe articole despre planificarea zilnică și săptămânală. Tratez în detaliu aceste probleme și în cartea mea anterioară, *Deep Work* (n.a.).

Dacă timpul tău liber este dominat de activități de proastă calitate, atunci ideea că ai nevoie de o strategie poate părea absurdă: ce tip de planificare e necesară ca să susții navigatul pe web sau maratoanele de filme pe Netflix? Însă pentru cei care urmăresc un timp liber de calitate, beneficiile unei abordări strategice sunt mai evidente, deoarece acest tip de activitate necesită adeseori o planificare și o organizare mai complexe. Fără o abordare bine gândită, e simplu ca angajamentul tău pentru aceste preocupări să se degradeze, din cauza frecușului de fiecare zi.

Pornind de aici, îți recomand să-ți creezi o strategie pentru această parte a vieții tale cu o abordare pe două niveluri, constând într-un plan *sezonier* și unul *săptămânal*. Le explic pe ambele mai jos.

Planul sezonier pentru timpul liber

Un plan sezonier se alcătuiește de trei ori pe an: la începutul toamnei (începutul lunii septembrie), la începutul iernii (ianuarie) și la începutul verii (începutul lunii mai). Îmi place împărțirea pe sezoane deoarece sunt profesor universitar, iar aceasta se potrivește cu calendarul facultăților. Cei care provin din mediul de afaceri pot prefera planificarea trimestrială, care funcționează la fel de bine. Puteți folosi orice program semianual vi se pare mai natural, dar de dragul simplității am să mă rezum pe parcursul acestei discuții la planificarea sezonieră.

Un plan sezonier bun conține două tipuri diferite de elemente: *obiective* și *obiceiuri* pe care ai de gând să le îndeplinești în sezonul ce urmează. Obiectivele descriu scopurile pe care vrei să le atingi, cu strategiile necesare pentru a reuși acest lucru. Obiceiurile descriu regulile de comportament pe care

vrei să le respecți pe parcursul sezonului. Într-un plan sezonier pentru *timpul liber*, ambele categorii vor fi conectate la cultivarea unui timp liber de calitate.

Iată un exemplu de obiectiv bine stabilit pe care l-ai putea găsi într-un astfel de plan sezonier:

Obiectiv: să învăț să cânt la chitară toate piesele de pe partea A a casetei *Meet the Beatles!*

Strategii:

să schimb corzile chitarei, să găsesc partiturile cu acorduri, să le imprim și să le pun în folii protectoare de plastic;
să revin la vechiul meu obicei de a exersa regulat la chitară;
ca stimulent, să organizez o petrecere Beatles în noiembrie și să interpretez câteva piese (s-o conving pe Linda să cânte partea vocală).

Observă specificitatea descrierii obiectivului. Dacă planificatoarea noastră ipotetică ar fi scris, în schimb, „să cânt mai des la chitară", ar fi avut șanse mai mici să reușească, deoarece obiectivul ar fi fost vag și prea ușor de ignorat. În schimb, a identificat o realizare concretă, cu criterii clare de îndeplinire, care se poate încadra rezonabil într-un sezon. Ca să urmărească această realizare, desigur, va fi nevoită să acționeze conform angajamentului său mai vechi de a cânta mai des la chitară.

Poți vedea și că strategiile pentru îndeplinirea obiectivului includ un stimulent: planificarea unei petreceri care va impune să știe cântecele. Nu e obligatoriu, dar întotdeauna e util să-ți oferi un termen dacă e posibil. În final, observă că nu e prea exactă cu privire la detaliile de planificare ale strategiilor curente. Spune că trebuie să exerseze regulat, dar nu și când va face acest lucru în fiecare săptămână sau cât vor dura ședințele. Detaliile pot fi lăsate pentru procesul de planificare săptămânală descris mai jos.

Iată câteva exemple pentru celălalt tip de element din planurile sezoniere pentru timpul liber: obiceiurile.

Obicei: în timpul săptămânii, restricționează timpul liber de proastă calitate la 60 de minute pe seară.

Obicei: citește ceva în pat în fiecare seară.

Obicei: participă la un eveniment cultural pe săptămână.

Fiecare dintre acestea descrie o regulă de comportament permanentă. Nu sunt dedicate unui anumit obiectiv, ci sunt menite să mențină un angajament de fundal pentru timpul liber de calitate din viața planificatoarei.

Limita dintre obiceiuri și obiective este poroasă. În exemplele de mai sus, planificatoarea noastră ipotetică ar fi putut să adauge „exersează la chitară de două ori pe săptămână" în lista de obiceiuri, în loc s-o includă în obiectivul său legat de Beatles. În plus, ar fi putut transforma obiceiul „citește în fiecare seară" într-unul despre citirea unui anumit grup de cărți pe durata sezonului, a cărui îndeplinire ar fi necesitat lectura zilnică.

Această porozitate este inevitabilă în exercițiul de față și nu trebuie să fie o problemă majoră. Un bun plan sezonier va avea mai multe obiective interesante și motivante, împreună cu câteva obiceiuri ușor de monitorizat, care să asigure o patină obișnuită a calității. Modul în care muți ideile între aceste două categorii este mai puțin important decât echilibrarea lor și menținerea unor activități rezonabile pentru sezonul ce urmează.

Planul săptămânal pentru timpul liber

La începutul fiecărei săptămâni, rezervă-ți un timp în care să revizuiești planul sezonier curent pentru timpul liber. După

ce procesezi aceste informații, întocmește un plan de încadrare a activităților în programul tău pentru săptămâna ce urmează. Pentru fiecare obiectiv din planul sezonier, stabilește ce acțiuni vrei să întreprinzi în timpul săptămânii pentru a progresa. Apoi, cel mai important, planifică exact *când* vei face aceste lucruri.

Să revenim la exemplul de mai sus, cu obiectivul legat de petrecerea tematică Beatles. În planul săptămânal, îți vei da seama cum se va potrivi această practică în programul tău. Să zicem că planificatoarea noastră merge la sala de sport de la 7:30 la 8:30, înainte de serviciu, în zilele de luni, miercuri și vineri. În săptămâna următoare, poate decide că va folosi acest interval de timp de marțea și joia pentru a exersa la chitară. Într-o altă săptămână, o serie de ședințe matinale pot face acest program imposibil, așa că va trebui să găsească niște seri libere ca să exerseze.

Dacă ai deja obiceiul de a-ți crea planuri săptămânale detaliate (ceea ce îți recomand), poți integra planul pentru timpul liber în sistemul pe care-l folosești deja. Cu cât vezi aceste planuri ca fiind o parte a programului normal (nu ca pe o activitate separată și potențial opțională), cu atât ai șanse mai mari să reușești să le urmezi.

În final, când ai terminat cu programul, consultă din nou și amintește-ți obiceiurile incluse în planul sezonier. Acest lucru te va ajuta să nu le uiți în săptămâna ce urmează. În plus, poate fi util să reflectezi puțin la experiența ta cu obiceiurile din săptămâna care tocmai s-a încheiat. Unora le place să-și noteze pe parcursul săptămânii de câte ori au respectat regulile specificate de aceste obiceiuri și să revizuiască notițele în momentele de reflecție. Există aici două obiective. În primul rând, dacă știi că în curând îți vei revizui performanța, ai șanse mai mari să-ți respecți obiceiurile. În al doilea rând, această reflecție te ajută să identifici problemele care trebuie rezolvate. Dacă nu reușești

deloc să respecți un anumit obicei, indiferent de eforturile făcute pentru a te motiva, poate să existe o problemă cu obiceiul în sine, care-l face greu de păstrat.

◇ ◇ ◇

Poate că te vei teme că injectarea unei gândiri mai sistematice în timpul liber te va priva de spontaneitatea și relaxarea de care ai nevoie în perioada din afara obligațiilor profesionale și familiale. Sper să te conving că e o îngrijorare exagerată. Procesul de planificare săptămânală a timpului liber necesită doar câteva minute, iar planificarea în avans a câtorva activități de calitate nu va elimina toată spontaneitatea din viața ta.

În plus, am observat că, pe măsură ce oamenii devin mai atenți la timpul liber, încep să găsească tot mai mult din acesta. Ritualul de planificare săptămânală te poate face să cauți mai multe oportunități de relaxare. Văzând, de exemplu, că ai un program lejer joi, poți decide să pleci de la serviciu la 15:30 și să faci o drumeție înainte de cină. Aceste tipuri de oportunități inventate sunt mai rare când nu faci planuri în avans. Cu alte cuvinte, o abordare mai sistematică a timpului liber poate spori semnificativ relaxarea de care te bucuri pe tot parcursul săptămânii.

Finalmente, ca să justific această abordare a planificării, vreau să subliniez argumentul fundamental oferit pe tot parcursul acestui capitol: ideea de a nu face nimic e supraapreciată. În mijlocul unei zile de lucru ocupate sau după o dimineață dificilă în care ai avut grijă de copii e tentant să aștepți cu nerăbdare momentul când nu vei avea *nimic* de făcut – intervale întregi de timp fără niciun plan, fără așteptări și fără vreo activitate dincolo de ceea ce îți atrage atenția în momentul respectiv. Aceste sesiuni de relaxare au rostul lor, însă recompensele sunt mici, deoarece ele tind să ducă la activități de proastă

calitate, precum navigatul neatent pe telefon sau urmărirea fără chef a unui maraton de seriale. Din toate motivele prezentate în paginile anterioare, dacă investești energie în ceva dificil, dar care merită osteneala, recompensa va fi aproape întotdeauna mai bogată.

7 | Alătură-te mișcării Atenția Rezistă

David și Goliat 2.0

În iunie 2017, Facebook a lansat o serie de postări pe blog intitulate „Întrebări dificile". Anunțul cu privire la această serie, scris de vicepreședintele lor pentru comunicare și politici publice, recunoștea că „pe măsură ce tehnologiile digitale transformă felul în care trăim, toți ne confruntăm cu întrebări dificile".[1] Seria, a explicat el, avea să fie o șansă ca Facebook să explice cum se descurcă cu aceste întrebări.

În perioada dintre anunțul inițial și iarna anului 2018, compania a publicat cincisprezece articole pe o gamă largă de subiecte. În iunie, a explorat problemele legate de identificarea discursului instigator la ură din comunitatea globală. În septembrie și octombrie, a abordat anunțurile din Rusia care au influențat alegerile prezidențiale din 2016. În decembrie, a respins temerile generale din jurul tehnologiei de recunoaștere facială, pe care Facebook o folosește în scopuri precum etichetarea automată a fotografiilor. „Adeseori, societatea se bucură de avantajele unei noi inovații, dar nu reușește să-i stăpânească potențialul"[2], au scris ei, înainte de a aminti că, în 1888, unii oameni erau îngrijorați cu privire la aparatele de fotografiat Kodak.

La momentul respectiv, am aplaudat rezervat inițiativa Facebook pentru deschiderea manifestată cu privire la aceste probleme, dar nu m-a interesat prea mult acest exercițiu de

comunicare corporatistă. Asta, până când au publicat un articol despre un subiect mai important: „Oare timpul petrecut în rețelele sociale este dăunător?" Scris de doi cercetători din cadrul companiei pe nume David Ginsberg și Moira Burke, acest articol (pe care l-am menționat într-unul dintre capitolele anterioare, când am discutat despre ce ne învață știința cu privire la avantajele și dezavantajele rețelelor sociale) începe cu observația că „multe persoane inteligente analizează diferite aspecte ale acestei probleme importante".[3] Profitând de această realitate, autorii studiază apoi literatura academică pentru mai multă claritate asupra modurilor „bune" și „rele" de a interacționa cu rețelele sociale, concluzionând următoarele: „Conform cercetărilor, problema esențială este modul în care folosești tehnologia".[4]

După cum voi descrie în continuare, această postare a reprezentat un punct de cotitură referitor la modul în care Facebook vorbește despre sine, o schimbare care s-ar putea dovedi o nebunie pentru gigantul rețelelor sociale și ar putea chiar să marcheze începutul sfârșitului pentru momentul său curent de omniprezență culturală. Mai mult, îți voi arăta cum ea dezvăluie neintenționat o strategie eficientă pentru a-ți păstra autonomia într-o perioadă în care numeroase forțe digitale vor s-o diminueze.

◇ ◇ ◇

Ca să-mi înțelegi afirmația despre nebunia celor de la Facebook, trebuie să ne întoarcem în timp și să înțelegem economia atenției cu care lucrează ei. E important de știut că „economia atenției" descrie sectorul comercial care obține bani atrăgând atenția consumatorilor, reambalând-o apoi și vânzând-o agențiilor de publicitate.[5] Nu este o idee nouă. Tim Wu,

profesor universitar la Școala de Drept Columbia și expert în tehnologie (care a scris o carte pe această temă intitulată *The Attention Merchants*), a urmărit începuturile acestui model economic până în anul 1830, când editorul Benjamin Day a lansat *New York Sun*, primul tabloid de 1 penny.[6]

Până în acel moment, editorii consideraseră că cititorii erau clienții lor, iar obiectivul era să le ofere un produs suficient de bun ca să convingă oamenii să plătească pentru a-l citi. Inovația lui Day a fost să-și dea seama că cititorii puteau deveni produsul, iar reclamele puteau fi clienții. Obiectivul său a devenit să vândă cât mai multe minute din atenția cititorilor către agențiile de publicitate. Pentru aceasta, a scăzut prețul ziarului la 1 penny și a început să publice mai multe articole de interes general. „A fost primul care a apreciat cu adevărat ideea că trebuie să aduni o mulțime de oameni și să nu te intereseze banii lor", a explicat Wu într-un discurs, „ci faptul că-i poți vinde altcuiva care vrea să le atragă atenția."[7]

Acest model de afaceri a căpătat popularitate, dând naștere războiului ziarelor de scandal din secolul al XIX-lea. Apoi a fost adoptat de industriile de radio și televiziune din secolul XX, unde a fost dus la extrem, pe măsură ce noile tehnologii mass-media au fost folosite pentru a atrage mulțimi cu o dimensiune fără precedent.

Deloc surprinzător, odată ce internetul pentru consumatori a început să fie folosit pe scară largă, la sfârșitul anilor 1990, toată lumea a încercat să afle cum să adapteze acest model în lumea online. Încercările inițiale n-au avut prea mult succes (de exemplu, anunțurile pop-up). La mijlocul anilor 2000, când compania Google a fost listată la bursă, era evaluată la modesta sumă de 23 de miliarde de dolari. La momentul acela, cea mai scumpă companie de tehnologie era eBay, care câștiga bani din

comisioane și valora cam dublul acestei sume.[8] Facebook exista, dar se numea încă thefacebook.com și funcționa doar pentru studenți.

Zece ani mai târziu, totul s-a schimbat. În săptămâna în care scriu aceste cuvinte, Google este a doua cea mai valoroasă companie din Statele Unite, cu o valoare de piață de peste 800 de miliarde de dolari.[9] Facebook, care avea mai puțin de un milion de utilizatori acum zece ani, are acum peste două miliarde și este a cincea cea mai valoroasă companie din țară, cu o valoare de piață de peste 500 de miliarde de dolari. De partea cealaltă, ExxonMobil valorează în prezent cam 370 de miliarde de dolari. Extracția de *minute de vizionare*, resursa-cheie a unor companii ca Google și Facebook, a devenit mult mai profitabilă decât extracția țițeiului.

Ca să înțelegi cum a avut loc această schimbare majoră, nu trebuie să privești mai departe de cea mai mare companie din țară: Apple. iPhone-ul și imitatorii care i-au urmat la scurt timp au permis ca economia atenției să se transforme dintr-un sector profitabil, dar oarecum de nișă, într-una dintre cele mai puternice forțe din economia noastră. În centrul acestei schimbări a fost capacitatea smartphone-urilor de a le difuza utilizatorilor anunțuri pe tot parcursul zilei și de a ajuta serviciile să adune date de la ei, ca să poată direcționa anunțurile cu o precizie fără precedent. Se pare că mai existau vaste rezerve de atenție umană pe care instrumentele tradiționale (precum ziarele, revistele, emisiunile TV și panourile publicitare) nu reușiseră să le acceseze. Smartphone-urile au ajutat companii ca Google și Facebook să atace aceste redute de concentrare neperturbată și să înceapă să le jefuiască, generând noi averi uimitoare.

N-a fost ușor ca aceste mici dispozitive să se transforme în panouri publicitare omniprezente. După cum am menționat în primul capitol, motivația originală a iPhone-ului era ca oamenii

să nu mai care atât un iPod, cât și un telefon mobil în buzunar. Ca să se poată construi un nou sector economic pe spatele acestui dispozitiv, oamenii au trebuit convinși să înceapă să se uite la telefon... *mult*. Această indicație a făcut companii ca Facebook să inoveze în domeniul ingineriei atenției, descoperind cum să exploateze vulnerabilitățile psihologice pentru a-i păcăli pe utilizatori să petreacă mai mult timp decât voiau cu aceste servicii. Un utilizator obișnuit petrece acum 50 de minute *pe zi* doar cu produsele Facebook.[10] Adaugă alte servicii și site-uri populare de rețele sociale și numărul va crește considerabil. Acest gen de utilizare compulsivă nu este un accident, ci o mișcare fundamentală din manualul pentru economia atenției digitale.

Ca să susții tipul de utilizare compulsivă de mai sus, nu poți lăsa oamenii să se gândească prea critic la modul în care-și folosesc celularul. Cu acestea în minte, în ultimii ani Facebook a început să se prezinte ca o *tehnologie fundamentală*, cum ar fi electricitatea sau telefonia mobilă – un lucru pe care toată lumea ar trebui să-l folosească, „deoarece altfel ar fi ciudat". Acest statut de omniprezență culturală este ideal pentru Facebook, deoarece împinge oamenii să rămână utilizatori fără să le vândă niciun beneficiu concret.* O atmosferă vagă face oamenii să se înregistreze fără un scop anume, lucru care, desigur, îi face ținte ușoare pentru momelile și exploatările inteligente ale inginerilor. Așa se ajunge la timpii de utilizare uimitori de care compania are nevoie ca să-și susțină valoarea la fel de uimitoare de 500 de miliarde de dolari.

---

* Fiind unul dintre puținii mileniali care n-au folosit niciodată Facebook, am observat din propria experiență realitatea acestei vagi presiuni culturale. După cum am mai spus, de departe unul dintre cele mai comune argumente pe care le auzeam mai demult pentru a mă înregistra pe Facebook era că aș putea pierde *vreun* beneficiu de care nici nu eram conștient. „Nu se știe niciodată, poate ți se va părea util!" trebuie să fie una dintre cele mai proaste reclame concepute vreodată. Însă, în contextul ciudat al economiei atenției digitale, e un lucru foarte normal pentru unii (n.a.).

Iar asta ne aduce înapoi la nebunia celor de la Facebook. Motivul pentru care articolul lui Ginsberg și Burke ar trebui să-l îngrijoreze pe angajatorul lor este că acesta rănește mitul „Facebook ca tehnologie fundamentală", pe care toată lumea ar trebui s-o folosească într-un mod generic. Prin faptul că analizează diferite moduri de a interacționa cu rețeaua, unul câte unul, și le identifică pe cele care par mai utile, autorii încurajează oamenii să se gândească critic la ceea ce vor să obțină de pe urma acestui serviciu.

Această mentalitate poate fi dezastruoasă pentru companie. Ca să afli de ce, încearcă următorul experiment. Presupunând că folosești Facebook, enumeră cele mai importante lucruri pe care ți le oferă, activitățile exacte care ți-ar lipsi cu adevărat dacă ai fi obligat să nu-l mai folosești deloc. Acum imaginează-ți că Facebook ar începe să te taxeze la minut. Cât timp ar trebui să petreci într-o săptămână obișnuită ca să îți pasul cu lista de activități importante din rețea? Pentru majoritatea oamenilor, răspunsul e surprinzător: aproximativ 20-30 de minute.

Din contră, utilizatorul obișnuit de Facebook petrece cam 350 de minute pe săptămână cu serviciile companiei (dacă luăm cele 50 de minute pe zi citate mai sus și le înmulțim cu cele șapte zile dintr-o săptămână). Asta înseamnă că, dacă ești atent, poți folosi aceste servicii cam de 11-17 ori mai puțin decât media. Dacă toată lumea ar începe să gândească în termeni asemănător de utilitariști – cei promovați de Ginsberg și Burke –, numărul de minute de vizionare pe care rețeaua le-ar putea vinde agențiilor de publicitate ar scădea cu mai mult de un ordin de mărime, o lovitură imensă pentru profitul său. Investitorii s-ar revolta (în ultimii ani, chiar și reducerile cu o cifră ale câștigurilor trimestriale de la Facebook au făcut să crească anxietatea pe Wall Street), iar compania probabil că n-ar mai supraviețui nici

pe departe în forma actuală. Utilizarea critică e o problemă esențială pentru economia atenției digitale.

◇ ◇ ◇

Înțelegerea acestei economii fragile care susține companii ca Facebook ne ajută să dezvăluim o strategie importantă pentru ca minimalismul digital să reușească. Articolul celor doi de mai sus evidențiază două moduri radical diferite de a te gândi la *folosirea* unui serviciu de acest gen. Companiile mari vor ca „utilizarea" să fie o condiție binară simplă: fie interacționezi cu tehnologia lor fundamentală, fie ești un ciudat. Din contră, genul de „utilizare" de care companiile se tem cel mai mult este cel descris de Ginsberg și Burke, care văd produsele ca oferind o gamă de servicii gratuite diferite, pe care le poți tria și folosi într-un mod care optimizează valoarea primită.

Al doilea tip de utilizare este minimalismul digital pur, dar e și greu de pus în practică. Unul dintre motivele pentru care am detaliat datele financiare exacte implicate în economia atenției digitale este ca să evidențiez volumul efectiv de resurse pe care aceste companii le pot folosi pentru a te îndepărta de utilizarea țintită a lui Ginsberg și Burke, apropiindu-te în schimb de navigarea liberă de care depinde modelul lor de afaceri.

Inechitatea acestei lupte este o mare parte din motivul pentru care n-am vrut deloc să mă joc cu aceste servicii. Ca să repet o replică a jurnalistului George Packer de la *New Yorker*, „[Twitter] mă sperie, nu pentru că îi sunt moral superior, ci pentru că nu cred că m-aș descurca cu el. Mă tem că aș ajunge să-mi las copilul flămând".[11] Cu toate astea, dacă trebuie să utilizezi aceste servicii și speri să faci acest lucru fără să cedezi autonomia asupra timpului și atenției tale, e important să înțelegi că nu este o decizie ușoară. Pornești o bătălie de tipul celei

dintre David și Goliat împotriva unor instituții atât bogate, cât și hotărâte să folosească această bogăție ca să nu-ți dea voie să câștigi.

Altfel spus, abordarea serviciilor din economia atenției cu atenția propusă de Ginsberg și Burke nu e o ajustare de bun-simț a obiceiurilor digitale, ci mai degrabă un act curajos de rezistență. Din fericire, dacă alegi această cale, nu vei fi singur. Cercetările mele despre minimalismul digital au dezvăluit existența unei mișcări vag organizate de *rezistența atenției*, formată din indivizi care combină instrumente moderne cu proceduri de operare disciplinate pentru a produce atacuri de precizie împotriva serviciilor populare de economia atenției: le accesează pentru a extrage valoarea, apoi se strecoară afară înainte de închiderea „capcanelor" de atenție folosite de aceste companii.

Restul acestui capitol, dedicat în întregime sfaturilor concrete, te va aduce înăuntrul tacticilor create de această mișcare de rezistență. Fiecare dintre exercițiile care urmează se concentrează pe o altă categorie a acestor tactici și toate s-au dovedit eficiente în a evita eforturile neobosite de a-ți atrage atenția.

Poate mai importantă decât detaliile acestor practici este mentalitatea pe care o întruchipează. Dacă brandul tău personal de minimalism digital impune interacțiunea cu servicii precum rețelele sociale sau site-urile de știri, e important să abordezi aceste activități cu un fel de ostilitate cu sumă zero. Dorești ceva de valoare de la aceste rețele, iar ele vor să-ți submineze autonomia; ca să câștigi această bătălie, ai nevoie atât de pregătire, cât și de un angajament fără milă de a evita să fii exploatat.

Vive la résistance!

Exercițiu: șterge rețelele sociale de pe telefon

Prin anul 2012, la Facebook a avut loc o schimbare majoră. În luna martie, compania a început pentru prima dată să ruleze reclame în versiunea mobilă a serviciului. În octombrie, 14% din veniturile publicitare ale companiei proveneau deja din anunțurile pe mobil[12], transformându-le într-o parte mică, dar profitabilă, a imperiului tot mai mare al lui Mark Zuckerberg. Lucrurile au evoluat. În primăvara anului 2014, Facebook raporta că 62% din veniturile sale proveneau de pe dispozitivele mobile[13], făcând site-ul de tehnologie *The Verge* să declare că „Facebook este acum o companie orientată spre dispozitivele mobile". Iar afirmația a continuat să se dovedească corectă: până în 2017, venitul din reclamele pentru telefoane mobile a crescut la 88% din venitul total și continuă să urce.[14]

Aceste statistici de la Facebook subliniază o tendință valabilă pentru rețelele sociale în general: dispozitivele mobile plătesc facturile.[15] E o realitate cu implicații importante pentru rezistența atenției, care arată că versiunile pentru smartphone ale acestor servicii sunt mult mai capabile să-ți deturneze atenția decât cele accesate prin intermediul unui browser web de pe laptop sau desktop. Diferența se datorează, parțial, naturii omniprezente a telefoanelor. Deoarece ai întotdeauna telefonul la tine, fiecare ocazie devine un moment potrivit pentru a-ți verifica feedurile. Înainte de revoluția mobilă, servicii ca Facebook îți puteau monetiza atenția doar în perioadele în care te aflai, întâmplător, la computer.

Însă mai este în joc și o buclă de feedback de rău augur. Pe măsură ce tot mai mulți oameni au început să acceseze serviciile de rețele sociale pe telefoane, inginerii specializați în atenție de la aceste companii au investit mai multe resurse pentru a-și face aplicațiile mobile mai „lipicioase". După cum am

discutat în prima parte a cărții, unele dintre cele mai ingenioase capcane de atenție ale inginerilor (precum mișcarea ca la păcănele de actualizare a unui feed sau pictogramele roșii de alertă) sunt „inovații" doar pentru mobil.

Adunând aceste dovezi, ajungem la o concluzie clară: dacă vrei să folosești rețelele sociale, stai departe de versiunile mobile ale acestora, deoarece sunt semnificativ mai periculoase pentru timpul și atenția ta. Cu alte cuvinte, exercițiul de față sugerează să elimini toate aplicațiile de rețele sociale de pe telefon. Nu trebuie să renunți la serviciile în sine, ci doar la folosirea lor în deplasare.

◇ ◇ ◇

Această strategie este o formă clasică de minimalism digital. Dacă elimini abilitatea ta de a accesa rețelele sociale în orice moment, reduci și abilitatea lor de a se transforma într-un lucru care să te distragă de la vidul mare din viața ta. Totodată, nu înseamnă că abandonezi aceste servicii. Prin faptul că îți oferi acces (chiar dacă mai puțin comod) printr-un browser web, îți păstrezi capacitatea de a folosi anumite funcții pe care le consideri importante, dar în condițiile tale.

Am început să ofer prietenește aceste sfaturi la scurt timp după ce s-a lansat ultima mea carte, *Deep Work*, la începutul anului 2016. La momentul respectiv, mulți cititori aveau emoții cu privire la sugestia mea minimalistă de a renunța la rețelele sociale care nu aveau mai multe avantaje decât dezavantaje. În consecință, am început să le sugerez să elimine întâi aplicațiile de pe telefon. Două lucruri m-au uimit la feedbackul care a început să curgă. În primul rând, un procent semnificativ dintre cei care au șters aplicațiile au descoperit că, practic, au încetat să mai folosească rețelele sociale. Chiar și mica barieră de a se conecta la un computer era suficientă pentru a-i împiedica să

depună efortul, arătându-le, adeseori spre surpriza lor, că serviciile despre care credeau că sunt indispensabile nu ofereau, de fapt, nimic mai mult decât momente comode de divertisment.

Al doilea lucru pe care l-am observat a fost că, pentru cei care continuau să folosească rețelele sociale pe computere, relația lor cu aceste servicii s-a schimbat. Au început să se conecteze în scopuri specifice, extrem de valoroase, și doar din când în când. Utilizarea Facebook, de exemplu, a scăzut la una sau două accesări pe săptămână pentru mulți dintre cititorii care au eliminat aplicația de pe telefon. Pentru ei, rețelele sociale au devenit un instrument printre altele pe care le folosesc uneori și au încetat să mai fie o sursă omniprezentă de distragere a atenției.

Din aceste motive, sfatul de mai sus sperie, probabil, companiile de rețele sociale. Acestea se bucură să argumenteze importanța propriilor servicii sau să ofere exemple de lucruri bune pe care le-au adus societății. Însă lucrul pe care cu siguranță nu vor să-l observi este că singurul motiv cu adevărat bun de a le accesa *pe telefon* este să te asiguri că organizații ca Facebook continuă să înregistreze profituri trimestriale consistente.

Exercițiu: transformă-ți dispozitivele în computere cu scop unic

În 2008, Fred Stutzman era doctorand la Universitatea din Carolina de Nord și lucra la o teză despre rolul noilor instrumente (ca rețelele sociale) în cadrul tranzițiilor din viață, precum plecarea la facultate. Poate în mod ironic, dat fiind subiectul cercetărilor sale, bărbatul se chinuia să muncească, deoarece laptopul său conectat la internet îi oferea prea multe surse atrăgător de perturbatoare. Soluția sa a fost să înceapă să

scrie de la o cafenea din apropiere, plan care a funcționat bine până când clădirea de lângă aceasta și-a instalat Wi-Fi. Frustrat de inabilitatea sa de a scăpa de atracțiile internetului, Stutzman și-a programat propriul instrument pentru a bloca pe computer conexiunile de rețea în anumite intervale de timp. Într-un mod destul de logic, l-a numit Freedom.[16]

Tânărul a postat aplicația online, unde în curând a început să adune adepți. Observând că inventase ceva important, și-a amânat cariera academică pentru a se concentra permanent pe software. În anii ce au urmat, aplicația a devenit mai sofisticată: în loc să dezactiveze doar internetul, acum o poți folosi pentru a bloca liste personalizate de site-uri și aplicații deranjante și poți configura planificări regulate care activează automat această blocare. În plus, funcționează pe toate dispozitivele, astfel că un singur clic pe tabloul de bord Freedom activează blocarea pe toate computerele, telefoanele și tabletele.

De atunci, aplicația a fost adoptată de peste 500 000 de utilizatori. Printre aceștia se află și romanciera Zadie Smith, care i-a recunoscut public meritele în bestsellerul său apreciat de critici din 2012, *NW**, spunând că acesta a ajutat-o să-și „creeze timpul" necesar pentru a-și termina manuscrisul.[17] Și nu e singura: cercetările interne ale companiei arată că utilizatorii Freedom câștigă zilnic, în medie, 2,5 ore de timp productiv.

În ciuda eficienței programului – și a altor aplicații populare de blocare, precum SelfControl –, rolul său în interacțiunea dintre oameni și computere este adeseori greșit înțeles. Să luăm de pildă următorul citat dintr-un articol despre Stutzman care a apărut în revista *Science*: „Există o ironie chiar mai profundă și un element retro în ideea de a lua un instrument puternic de productivitate, ca un laptop modern, și a-i

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Nord-Vest*, traducere din engleză de Casiana Ioniță, Editura Polirom, Iași, 2013 (n.t.).

dezactiva unele dintre funcțiile principale pentru a-l face mai productiv".[18]

Acest sentiment, că blocarea temporară a unor caracteristici de pe un computer generic îi reduce potențialul, este comună pentru scepticii aplicațiilor de acest gen. În același timp, e greșită: reprezintă o înțelegere eronată a lucrului pe computer și a productivității, care ajută mai mult marile conglomerate din economia atenției decât utilizatorii individuali pe care acestea îi exploatează.

◇ ◇ ◇

Ca să înțelegi afirmația de mai sus, vom studia puțină istorie. Mașinile electromecanice care efectuau activități utile există dinaintea computerelor electronice. Multă lume uită, de pildă, că IBM vindea mașini automate de tabulare Biroului de Statistică din Statele Unite încă de la începutul anilor 1980.[19] Parte din natura revoluționară a computerelor a fost că ele erau *generice*: aceeași mașinărie putea fi programată să efectueze mai multe activități. Această abordare a fost o îmbunătățire extraordinară față de construirea de dispozitive separate pentru fiecare aplicație; din acest motiv, tehnologia de calcul a ajuns să transforme economia secolului XX.

Revoluția computerelor personale care a început în anii 1980 a dus acest mesaj de productivitate generică la nivelul individului. Un vechi anunț tipărit pentru Apple II, de exemplu, spune povestea unui patron de magazin din California care își folosește computerul în timpul săptămânii ca să monitorizeze vânzările, apoi, în weekend, îl ia acasă și lucrează la bugetul familiei împreună cu soția.[20] Ideea că un dispozitiv putea face mai multe activități diferite a fost un avantaj esențial.

Această mentalitate, că „scopul generic" însemna „productivitate", face oamenii să privească cu scepticism instrumente

ca Freedom, care elimină opțiuni din experiența de lucru cu computerul. Problema este însă că ideile de mai sus influențează rolul timpului în acest tip de productivitate. Computerele generice sunt puternice deoarece nu ai nevoie de dispozitive separate pentru activități separate, *nu* pentru că îți permit să faci mai multe lucruri în același timp. Patronul de magazin din California din reclama Apple de mai devreme își folosea computerul pentru a monitoriza vânzările în timpul săptămânii și finanțele personale în weekend, dar nu încerca să le facă pe ambele simultan.

Până recent în istoria computerelor electronice, n-a existat niciun motiv să facem această distincție, deoarece computerele personale puteau rula doar câte un program orientat spre utilizator, iar costul pentru a migra de la o aplicație la alta era ridicat, implicând adeseori dischete și comenzi obscure. În prezent însă, acest lucru s-a schimbat. După cum a aflat Stutzman când încerca să-și scrie disertația de doctorat, trecerea de la un procesor de text la un browser web necesită un singur clic. Multă lume a observat că trecerea rapidă de la o aplicație la alta face interacțiunea omului cu computerul mai puțin productivă în ce privește calitatea și cantitatea producției.

Acestea fiind spuse, nu există nimic deosebit de ironic în „a lua un instrument puternic de productivitate, ca un laptop modern, și a-i dezactiva unele dintre funcțiile principale pentru a-l face mai productiv". E un lucru destul de natural, odată ce recunoști că puterea unui computer generic stă în numărul total de lucruri pe care îi permite utilizatorului să le facă, nu în numărul total de lucruri pe care îi permite să le facă simultan.

Așa cum am sugerat mai devreme, un beneficiar major al reticenței de a închide funcții de pe computer este economia atenției digitale. Când îți oferi permanent acces la tot ce pot oferi computerele generice, această listă va include aplicații și

site-uri proiectate să-ți deturneze atenția. Dacă vrei să te alături rezistenței atenției, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face este să urmezi exemplul lui Fred Stutzman și să-ți transformi dispozitivele (laptopuri, tablete și telefoane) în computere generice pe termen lung, dar cu o singură utilizare la un moment dat. Acest exercițiu sugerează să folosești instrumente ca Freedom ca să controlezi agresiv momentele când îți oferi acces la orice site sau aplicație susținută de o companie care profită de pe urma atenției tale. Nu spun să blochezi ocazional anumite site-uri, când lucrezi la un proiect deosebit de dificil. Vreau să te gândești la aceste servicii ca fiind *blocate implicit* și disponibile doar cu un program atent ales.

Dacă nu ai nevoie de rețelele sociale la serviciu, de exemplu, creează un program care blochează complet aceste site-uri și aplicații, cu excepția câtorva ore în cursul serii. Dacă ai nevoie de un anumit instrument din rețelele sociale (de exemplu, de Twitter), stabilește câteva intervale pe zi în care îl poți accesa și lasă-l blocat în restul timpului. Dacă există anumite site-uri de informații și divertisment care îți distrag atenția (pentru mine, de exemplu, știrile despre echipa de baseball Washington Nationals devin uneori imposibil de atrăgătoare), lasă-le blocate în mod implicit, în afara anumitor ferestre de timp.

Acest exercițiu de blocare implicită poate părea extrem de agresiv la început, dar ceea ce face, de fapt, este să te aducă înapoi mai aproape de idealul utilizării unice, care e mult mai compatibil cu sistemele noastre de atenție. La fel ca toate sfaturile despre rezistența atenției din acest capitol, blocarea implicită nu cere să te abții complet de la fructele economiei atenției digitale, ci te forțează să le abordezi cu mai multă atenție. E un alt mod de a te gândi la relația cu computerul, chiar unul tot mai necesar dacă vrei să rămâi minimalist în era curentă a perturbărilor.

Exercițiu: folosește rețelele sociale ca un profesionist

Jennifer Grygiel este expertă în rețelele sociale. Nu spun asta în sensul colocvial că se pricepe să le folosească, ci în ideea că își câștigă traiul din înțelegerea modului specializat de a extrage maximumul de valoare din aceste instrumente.

În timpul revoluției Web 2.0, Jennifer a fost manager de rețele sociale și tehnologii media noi la State Street, o firmă de servicii financiare globale cu sediul în Boston. Jennifer a ajutat compania să-și creeze o rețea socială internă care le permitea angajaților din toată lumea să colaboreze mai eficient și a consolidat programul de monitorizare socială al firmei, permițându-le angajaților să urmărească mai atent referințele la „State Street" din conținutul extrem de divers al rețelelor sociale (sarcină despre care mi-a spus că e deosebit de dificilă când numele companiei tale apare pe mii de indicatoare auto în toată țara).

De la State Street, Jennifer a trecut în mediul universitar, devenind profesoară de comunicare (specializată în rețele sociale) la prestigioasa Școală de Comunicare Publică S.I. Newhouse de la Universitatea Syracuse, iar în prezent învață noua generație de specialiști în comunicare cum să sporească puterea rețelelor sociale.

După cum te-ai putea aștepta, dat fiind acest parcurs profesional, Jennifer își petrece destul timp folosind rețelele sociale. Ce mă interesează mai mult decât timpul total pe care îl petrece cu ele sunt detaliile *modului* în care le folosește. Dacă o întrebi despre aceste obiceiuri, cum am făcut eu pe când făceam cercetări pentru capitolul de față, vei descoperi că specialiștii în rețele sociale ca Jennifer abordează instrumentele despre care vorbim altfel decât utilizatorul obișnuit. Ei caută să extragă

cantități mari de valoare pentru viețile lor profesionale și (într-o mai mică măsură) cele personale, evitând mare parte din perturbările de valoare scăzută pe care le folosesc serviciile pentru a-i ademeni pe utilizatori. Cu alte cuvinte, profesionalismul lor disciplinat oferă un exemplu extraordinar pentru orice minimalist digital care vrea să se alăture mișcării Atenția Rezistă.

Acestea fiind spuse, restul exercițiului nostru descrie obiceiurile lui Jennifer cu privire la rețelele sociale. Nu trebuie să imiți exact această combinație de strategii, dar poți lua în calcul ideea de a aplica un nivel similar de atenție și structură în modul tău de a interacționa cu aplicațiile menționate.

◇ ◇ ◇

Ca să rezumăm obiceiurile din rețelele sociale ale lui Jennifer Grygiel, ar fi mai ușor să începem cu ceea ce *nu* face. De pildă, nu le vede ca pe o sursă deosebit de bună de divertisment: „Dacă te uiți la fluxul meu de Twitter, nu vei vedea multe conturi cu poze cu câini... oricum primesc multe din acestea și fără să urmăresc conturile respective".[21]

În schimb, femeia folosește Instagram pentru a urmări conturi dintr-un număr mic de comunități legate de interesele sale – o gamă suficient de îngustă –, așa că parcurgerea postărilor apărute de la ultima accesare durează doar câteva minute. Însă Jennifer e mai suspicioasă cu privire la caracteristica tot mai populară Instagram Stories, care îți permite să postezi momente din viață și pe care o descrie ca pe „o emisiune de tip *reality TV* cu prietenii tăi". Funcția a fost adăugată pentru a mări volumul de conținut generat de utilizatori și, prin urmare, timpul petrecut în rețea, dar experta noastră nu mușcă momeala: „Nu știu dacă are prea multă valoare adăugată".

În plus, ea folosește Facebook semnificativ mai puțin decât un utilizator obișnuit, urmând o regulă simplă: e doar pentru

rude și prieteni apropiați și, ocazional, pentru a interacționa cu influenceri. „La început, acceptam solicitări de prietenie de la oricine", spune femeia. „Însă nu cred că trebuie să fim conectați cu atât de multă lume, atât de des." Acum, Jennifer încearcă să-și păstreze numărul de prieteni cu care interacționează sub 150: numărul lui Dunbar (o limită teoretică pentru numărul de oameni cu care cineva poate ține pasul în cercurile sociale).* În cea mai mare parte a timpului, femeia nu interacționează cu colegii pe Facebook: „Dacă trebuie să iau legătura cu un coleg, trec pe la biroul lui sau discutăm după muncă." După părerea ei, platforma nu e potrivită nici pentru a ține pasul cu știrile (vei vedea mai târziu ce preferă în acest scop) sau pentru a dezbate probleme, spunând că „regulile de politețe de pe această platformă au devenit complicate".

Grygiel se conectează pe Facebook, poate, o dată la patru zile, ca să vadă ce mai fac prietenii apropiați și familia. Atât. Un utilizator obișnuit petrece 35 de minute pe zi cu funcțiile principale ale rețelei (timp care se extinde la 50 de minute dacă incluzi și celelalte servicii de rețele sociale pe care le deține compania). Din contră, Jennifer petrece mai puțin de o oră pe săptămână cu ele. Să ții pasul cu cercul apropiat de cunoștințe e un lucru util, dar nu unul care să necesite mult timp (o realitate pe care Facebook speră s-o ignori).

Rețeaua pe care specialista noastră își concentrează atenția în prezent este Twitter, despre care consideră că e cel mai important serviciu pentru profesioniști. Motivul e că oamenii importanți din majoritatea domeniilor postează Tweeturi, iar accesând inteligența lor colectivă, poți să rămâi la curent cu

* Tânăra are peste 1 000 de contacte pe Facebook (este dificil, din punct de vedere social, să renunți la o „prietenie"), dar încearcă să-și mențină interacțiunile active sub Numărul lui Dunbar. Pentru a-și atinge acest obiectiv, folosește funcția „Vezi mai întâi" în noutățile sale și limitează persoanele de la care primește mesaje (n.a.).

noutățile și cu ideile inovatoare. În plus, Twitter te expune la persoane pe care poate fi util să le adaugi în rețeaua ta profesională. (De multe ori de-a lungul carierei sale, Jennifer a avut de câștigat de pe urma e-mailurilor trimise unor persoane descoperite prin rețelele sociale.*)

Bazându-se pe experiența sa în dezvoltarea de programe de monitorizare a rețelelor sociale, femeia recunoaște „zgomotul" copleșitor al celor mai multe fluxuri din rețele, precum și atenția și disciplina de care ai nevoie ca să găsești semnalele utile din acest zgomot. În acest scop, obișnuiește să păstreze conturi Twitter separate pentru interesele sale academice și pasiunea pentru muzică (a cântat mult timp în trupe). În cadrul fiecărui cont, Jennifer investește un efort considerabil în selectarea persoanelor urmărite și se concentrează pe gânditori de calitate sau pe influenceri similari din domeniul respectiv. Spre exemplu, prin contul academic, urmărește o serie atent gestionată de jurnaliști, specialiști în tehnologie, profesori universitari și decidenți politici.

Tânăra folosește Twitter ca pe un radar de detectare rapidă a ideilor și noutăților la modă. E un lucru deosebit de important în munca sa, deoarece adeseori i se solicită comentarii sau puncte de vedere față de noutățile din domeniul său de expertiză. Când un lucru îi atrage atenția într-un flux din rețea, îl izolează și îl aprofundează. În unele cazuri, va folosi pentru aceasta un instrument desktop intitulat TweetDeck. Cu ajutorul său, poate efectua căutări sofisticate pentru a înțelege mai bine tendințele din rețea, iar altă funcție de căutare importantă oferită e cea de *thresholding*. Iată cum o descrie specialista noastră:

---

* Așa ne-am cunoscut, de fapt: Jennifer a dat peste cartea mea în urma unei recomandări, apoi a folosit rețelele sociale ca să afle de unde proveneam și a descoperit că aproape ne întâlniserăm la MIT. Pornind de la acest subiect, mi-a trimis un e-mail și am început o conversație amicală despre rețelele sociale (n.a.).

Pot să caut un anumit subiect, de exemplu *Black Lives Matter**, apoi să setez un prag în TweetDeck care îmi permite să-l urmăresc văzând doar Tweeturile cu 50 de aprecieri sau Retweeturi. Apoi pot rafina această opțiune ca să văd doar conturile verificate.

Thresholding e doar unul dintre tipurile de căutare complexă pe care le oferă TweetDeck, iar acesta e doar unul dintre multele tipuri de instrumente care permit o astfel de filtrare complexă (pentru care marile companii se bazează adeseori pe programe software scumpe, integrate cu sistemele lor de gestionare a relației cu clienții). Cel mai important lucru de reținut de aici este sofisticarea cu care profesioniști ca Jennifer elimină zgomotul rețelelor sociale, pentru a identifica informațiile despre o tendință care merită atenția.

◇ ◇ ◇

„Rețelele sociale implică oportunități de pe urma cărora poți beneficia și te poți dezvolta, dar au și părți negative", mi-a spus Jennifer. „E ca mersul pe sârmă... cei mai mulți dintre noi trebuie să ne găsim echilibrul." Specialiștii evidențiază un mod eficient de a ajunge la acest echilibru: abordează rețelele sociale ca și cum ai fi director de tehnologii media moderne pentru propria viață. Fă-ți un plan atent pentru a folosi diferitele platforme, cu scopul de „a maximiza informațiile utile și a elimina deșeurile". Pentru un specialist în rețele sociale, ideea de a naviga la infinit prin feed în căutarea divertismentului e o capcană (aceste platforme au fost concepute să-ți ocupe tot mai mult atenția), un act de a te lăsa folosit de aceste servicii în loc să le folosești în propriul avantaj. Dacă internalizezi o parte din

* Mișcare socială internațională împotriva violenței și a rasismului sistemic la care sunt supuse persoanele de culoare (n.t.).

această atitudine, relația ta cu rețelele sociale va deveni mai puțin tumultuoasă și mai benefică.

Exercițiu: adoptă Slow Media

La începutul anului 2010, trei germani cu studii în sociologie, tehnologie și cercetare de piață au postat online un document intitulat „Manifestul Slow Media".[22]

Manifestul se deschide cu observația că primul deceniu al secolului XXI „a adus schimbări profunde în bazele tehnologice ale peisajului media".[23] Al doilea deceniu, spune apoi textul, ar trebui să fie dedicat încercării de a stabili „reacția potrivită"[24] la aceste schimbări majore. Sugestia sa: să îmbrățișăm conceptul de „slow".[25] Urmând exemplul mișcării *Slow Food* (care promovează mâncarea locală și tradițională ca alternativă la *fast-food* și care a devenit o forță culturală de amploare în Europa încă de la apariția sa, în Roma anilor 1980), Manifestul Slow Media spune că, într-o epocă în care economia atenției digitale ne îndeasă pe gât tot mai multă momeală și ne fragmentează puterea de concentrare în cioburi cu încărcătură emoțională, răspunsul corect este să devenim mai *atenți* cu privire la consumul media:

> Slow Media nu poate fi consumat relaxat, ci necesită toată concentrarea utilizatorilor... Producția, apariția și conținutul Slow Media se măsoară în raport cu standardul ridicat al calității și sunt diferite de alternativele sale rapide și cu o durată scurtă de viață.[26]

Această mișcare rămâne în mare parte europeană. Pe de altă parte, în Statele Unite, răspunsul nostru la aceleași probleme s-a dovedit a fi mai puritan. În vreme ce vecinii noștri

sugerează să transformăm consumul media într-o experiență de calitate (similar cu abordarea culinară *Slow Food*), americanii tind să adopte „dieta cu puține informații"[27], un concept popularizat de Tim Ferriss, în care elimini agresiv sursele de știri și informații, pentru a-ți recâștiga timpul necesar altor activități. Această concepție seamănă cu modul în care adoptăm o alimentație sănătoasă, eliminând agresiv tot ce este rău, în loc să celebrăm lucrurile bune.

Ambele abordări au meritele lor, dar când vine vorba de navigarea prin știri și informații fără a deveni sclavii conglomeratelor din economia atenției, cred că modul european de a ne concentra pe lentoare are mai multe șanse să reușească pe termen lung. Altfel spus, mișcarea Slow Media este exact ce propune acest exercițiu.

◇ ◇ ◇

Manifestul Slow Media inițial se adresează atât producătorilor, cât și consumatorilor media. Eu vreau să mă concentrez doar pe consum, cu accentul pe știri, deoarece acestea sunt aspectul consumului media care ne face deosebit de vulnerabili la exploatarea atenției.

În zilele noastre, multă lume consumă știri parcurgând o secvență fixă de site-uri și feeduri din rețelele sociale. Dacă te interesează politica, de exemplu, și înclini spre o ideologie de stânga, poți merge de pe CNN.com spre pagina de pornire *New York Times*, spre *Politico*, spre *Atlantic*, spre feedul de Twitter și, în final, spre cronologia Facebook. Dacă te interesează tehnologia, Hacker News și Reddit pot face parte din listă. Dacă ești pasionat de sport, vei include ESPN.com, pagini pentru fanii unei anumite echipe și așa mai departe.

Partea esențială este natura ritualistă a secvenței. Nu iei o decizie conștientă cu privire la fiecare dintre site-urile și

feedurile pe care le vizitezi; odată activată secvența, ea se desfășoară pe pilot automat. Cel mai mic indiciu de plictiseală devine un declanșator care activează acest imens aparat Rube Goldberg*.

Suntem obișnuiți cu acest comportament, așa că e ușor să uităm că el e, în mare parte, un artefact cauzat de creșterea recentă din economia atenției digitale. Aceste companii adoră ritualurile tale de accesare, deoarece fiecare parcurgere a unui ciclu le mai depune câțiva bani în cont. Faptul că accesezi zece site-uri diferite de zece ori pe zi le aduce bani, chiar dacă nu te lasă mai informat decât consultarea unuia singur. Cu alte cuvinte, comportamentul acesta nu e o reacție naturală la o epocă tot mai conectată, ci un tic profitabil, creat de presiunile economice puternice.

Slow Media oferă o alternativă mai acceptabilă.

Ca să adopți mass-media din perspectiva lentorii, trebuie în primul rând să te concentrezi doar pe sursele de maximă calitate. Știrile de ultimă oră, de pildă, au aproape întotdeauna o calitate mai slabă decât reportajele care devin posibile după ce un eveniment a avut loc și jurnaliștii au avut timp să-l proceseze. Un ziarist cunoscut mi-a spus recent că, atunci când urmărește pas cu pas un subiect de știri pe Twitter, are *senzația* că primește multe informații. Din experiența lui însă, dacă așteaptă până în dimineața următoare și citește articolul despre evenimentul respectiv din *Washington Post*, devine mai bine informat. Dacă nu ești reporter de știri, de obicei e contraproductiv să te expui la fluxul masiv de informații incomplete, redundante și adeseori contradictorii care apare pe internet ca răspuns la evenimentele importante. Reportajele bine făcute

* Sistem proiectat intenționat într-un mod foarte complicat ca să facă indirect activități simple. Expresia provine de la desenatorul american cu acest nume, ale cărui lucrări înfățișau adesea astfel de mașinării (n.t.).

publicate în ziare și reviste online cu renume tind să ofere mai multă calitate decât zgomotul din rețelele sociale și site-urile de știri.

La fel, atunci când alegi jurnaliștii pe care să-i urmărești, îți poți limita atenția la cei mai buni. Internetul este o platformă democratică, în ideea că oricine își poate împărtăși gândurile. E un lucru lăudabil, însă când vine vorba de reportaje și comentarii, ar fi mai bine să-ți restrângi atenția la un număr mic de persoane care și-au dovedit expertiza în domeniile care te interesează. Nu înseamnă neapărat că trebuie să scrie pentru o organizație mare – o voce puternică exprimată pe un blog personal poate fi de aceeași calitate cu scrierile unui reporter vechi de la *Economist* –, ci că și-a dovedit inteligența și perspectiva prin scrierile sale. Cu alte cuvinte, când o problemă îți atrage atenția, e mai bine să vezi ce cred despre ea persoanele pe care le respecți cel mai mult, decât să te avânți în mlaștina unei căutări de hashtaguri pe Twitter sau în mulțimea de comentarii și răspunsuri din cronologia ta de pe Facebook. Regula generală a mișcărilor lente este că o cantitate mică de oferte de calitate este, de obicei, mai bună decât o cantitate mai mare, dar cu o calitate mai proastă.

Un alt principiu al consumului de știri lente: dacă te interesează comentariile pe teme politice și culturale, experiența este aproape întotdeauna îmbunătățită când cauți și cele mai bune argumente ***împotriva*** preferințelor tale. Trăiesc în Washington, DC, așadar cunosc operatori politici de ambele laturi ale ideologiilor. Una dintre cerințele slujbei lor este să țină pasul cu cele mai bune argumente ale opoziției, iar unul dintre efectele adverse ale acestei cerințe este că cei care o respectă tind să fie mult mai interesanți în cadrul discuțiilor despre politică. În privat, aceștia nu manifestă aceeași nevoie anxioasă de a ataca fumigenele opoziției, de care dau dovadă majoritatea

comentatorilor politici amatori. În schimb, reușesc să izoleze principalele subiecte de bază sau să identifice nuanțele interesante care complică subiectul. Cred că le face mult mai multă plăcere să consume comentarii politice decât acelora care caută doar confirmarea că orice persoană care nu e de acord cu ei e dezaxată. Așa cum știm încă din vremea lui Socrate, interacțiunea cu argumentele e o sursă profundă de satisfacție, indiferent de conținutul efectiv al dezbaterii.

Un alt aspect important al consumului de știri lente constă în deciziile pe care le iei cu privire la *modul* și *momentul* în care are loc acesta. Ciclul compulsiv de clicuri descris mai devreme este echivalentul mâncatului dintr-o pungă de chipsuri și nu e compatibil cu principiile mișcării *slow*. Îți recomand, în schimb, să-ți reduci consumul de noutăți la anumite momente din timpul săptămânii. Pentru a stimula starea de „concentrare perfectă" promovată de Manifestul Slow Media, aș zice chiar să-ți transformi acest consum într-un ritual, alegând un loc care te va ajuta să te concentrezi doar pe lectură. În plus, te poți preocupa și de formatul efectiv în care citești.

De exemplu, poate că îți place să citești un ziar de modă veche, pe hârtie, în fiecare dimineață, la micul dejun. Astfel, te pui la curent cu evenimentele majore și beneficiezi de un amestec de articole mai interesant decât cel pe care l-ai selecta online. Apoi, în diminețile de sâmbătă, poți să accesezi un grup ales cu grijă de jurnaliști și site-uri de știri online, să marchezi articolele pe care vrei să le aprofundezi, apoi să-ți iei tableta cu tine la cafeneaua locală și să citești pe larg comentariile și noutățile din săptămâna care a trecut. Dacă poți să le descarci în avans și să le citești fără perturbările oferite de o conexiune la internet, cu atât mai bine. Consumatorii intensivi de știri folosesc și pluginuri pentru browser sau instrumente de agregare, care le pot arăta articolele fără reclame și alte momeli.

Dacă urmezi abordarea de mai sus cu privire la consumul de știri (sau ceva cu un accent similar pe lentoare și calitate), vei rămâne informat cu privire la evenimentele curente și la zi cu ideile importante din domeniile care te interesează cel mai mult, toate astea fără să-ți sacrifici timpul și sănătatea emoțională în fața ciclului frenetic de clicuri care definește modul în care multă lume urmărește știrile.

Există multe alte reguli și ritualuri care pot oferi beneficii similare. Secretul pentru a îmbrățișa Slow Media este angajamentul general de a maximiza calitatea celor consumate și a condițiilor în care le consumi. Dacă vrei cu adevărat să te alături mișcării Atenția Rezistă, ar trebui să iei serios în calcul și aceste idei când îți analizezi interacțiunea cu informațiile de pe internet.

Exercițiu: „prostește-ți" telefonul inteligent

Paul lucrează pentru o firmă mijlocie din Regatul Unit. Nu e în vârstă; de fapt, e destul de tânăr. Spun asta ca să subliniez pasul neobișnuit pe care l-a făcut în toamna anului 2015, când și-a schimbat smartphone-ul cu un Doro PhoneEasy – un telefon simplu, cu clapetă, cu butoane supradimensionate și afișaj cu litere mari, destinat în special persoanelor vârstnice.*

Când l-am întrebat despre experiența sa, mi-a spus așa: „Știu că sună prostește, dar primele săptămâni au fost complicate. Nu știam ce să fac".[28] Apoi însă au apărut beneficiile. Una

* În mod interesant, bărbatul a descoperit ulterior că există o mișcare „subterană" a directorilor care folosesc telefoane simple, ca Doro. În cea mai mare parte, aceștia lucrează în finanțe – de exemplu, în domeniul fondurilor de risc. Se pare că, pentru oamenii care fac zilnic tranzacții de sute de milioane de dolari, e un mare avantaj să se protejeze de informațiile de pe piață care le-ar putea influența deciziile și i-ar putea costa sume imense de bani (n.a.).

dintre principalele schimbări pozitive a fost că nu mai simțea că trebuia să-și împartă atenția când petrecea timp cu soția și copiii. „Nu-mi dădusem seama cât de distras eram în jurul lor." La muncă, productivitatea i-a crescut exponențial. Apoi, după acele prime săptămâni incomode, a simțit cum sentimentul de plictiseală și agitație dispare. „Sunt mai puțin anxios. Nu știam că acumulasem atâta anxietate." Soția lui s-a declarat uimită de cât de fericit pare acum.

Când directorul de tehnologie Daniel Clough a hotărât să-și simplifice experiența de utilizare a telefonului, nu a scăpat complet de iPhone, ci l-a pus în dulapul din bucătărie. Îi place să-l folosească atunci când face sport, ca să poată să asculte muzică și să folosească aplicația de monitorizare pentru dispozitivul Nike+. În cea mai mare parte a timpului însă, folosește un telefon Nokia 130, o versiune mai elegantă a lui Doro, dar la fel de simplă: fără cameră, fără aplicații, fără web – doar apeluri și SMS-uri. La fel ca în cazul lui Paul, și lui Clough i-a luat cam o săptămână să depășească nevoia de a verifica permanent ceva, însă a trecut rapid peste acest obstacol. După cum spune chiar el pe blogul personal: „Mă simt mult mai bine. Sunt mai prezent și am mintea mai puțin aglomerată".[29] În opinia sa, cel mai mare inconvenient al vieții fără un smartphone este imposibilitatea de a căuta ceva pe Google din mers: „Dar senzația grozavă pe care o am fără el este mai importantă".

Până și *The Verge*, un bastion de bază al adepților tehnologiei, a recunoscut valoarea potențială a unei reveniri la dispozitive mai simple de comunicare. Epuizat de accesarea aproape constantă a rețelei Twitter indusă de alegerile prezidențiale din 2016, reporterul Vlad Savov a scris un articol intitulat „It's Time to Bring Back the Dumb Phone", în care afirmă că o reîntoarcere la telefoane mai simple „nu e o regresie atât de drastică precum ați crede – sau cum ar fi fost acum câțiva ani".[30]

Principalul său argument e că tabletele și laptopurile au devenit atât de ușoare și de portabile, încât nu mai e nevoie să înghesui funcții de productivitate în smartphone-urile tot mai puternice (și deci tot mai perturbatoare). Telefoanele pot fi folosite pentru apeluri și mesaje, iar alte dispozitive mobile pot fi folosite pentru toate celelalte lucruri.

Unii oameni vor să aibă ambele opțiuni: abilitatea să ia cu ei un smartphone în unele momente (călătorii mai lungi sau ocazii în care ar putea avea nevoie de o anumită aplicație) și un dispozitiv mai simplu și mai puțin perturbator în altele, dar își fac griji cu privire la dificultatea de a menține două numere diferite. Acum există o soluție și pentru acest scenariu: telefonul „prost" cu funcție *tethering*. Aceste produse, printre care o opțiune extrem de populară pe Kickstarter cu numele de Light Phone, nu-ți înlocuiesc smartphone-ul, ci îl extind într-o formă mai simplă.[31]

Iată cum funcționează. Să presupunem că aveți un Light Phone: o bucată elegantă de plastic alb, cam de dimensiunea a două sau trei carduri de credit suprapuse, cu o tastatură numerică și un mic ecran pentru numere. Asta e tot. Tot ce poate face este să primească și să efectueze apeluri telefonice: dispozitivul de comunicare cel mai îndepărtat cu putință de un smartphone modern.

Să zicem că pleci de acasă ca să rezolvi niște probleme și vrei să fii scutit de atacurile constante asupra atenției tale. Îți activezi Light Phone-ul cu câteva atingeri pe telefonul inteligent normal și, de acum încolo, toate apelurile pe numărul tău obișnuit vor fi redirecționate spre Light Phone. Dacă suni pe cineva, apelul va apărea ca provenind de la numărul tău normal. Când ești gata să lași Light Phone-ul deoparte, alte câteva atingeri dezactivează redirecționarea. Nu e un dispozitiv care

să-ți înlocuiască smartphone-ul, ci o variantă de scăpare care îți permite să iei pauze lungi de la acesta.

Creatorii lui, Joe Hollier și Kaiwei Tang, s-au cunoscut la un incubator Google, unde au fost încurajați să creeze aplicații software și au învățat de ce sunt dezirabile aceste produse pentru finanțatori. Cei doi n-au fost impresionați. „A devenit evident rapid că ultimul lucru de care avea nevoie lumea era încă o aplicație", scrie pe site-ul lor.[32] „Light s-a născut ca alternativă la monopolurile tehnologice care se luptă din ce în ce mai agresiv pentru atenția noastră." Iar în caz că intențiile lor ca membri ai mișcării Atenția Rezistă nu erau suficient de clare, Hollier și Tang au postat un manifest care începe cu o diagramă ce spune: „Pentru voi, [simbolul ceasului]. Pentru ei, [simbolul banilor]".[33]

◇ ◇ ◇

În capitolul anterior despre singurătate, ți-am sugerat să respingi ideea că trebuie să ai *permanent* smartphone-ul cu tine. Speranța era să creăm mai multe ocazii de singurătate, de care noi, ca oameni, avem nevoie ca să prosperăm. Exemplele discutate aici merg mult mai departe și sugerează posibilitatea de a cumpăra un dispozitiv de comunicare alternativ, care să-ți permită să-ți petreci cea mai mare parte a timpului (dacă nu pe tot) fără un smartphone.

Proclamarea libertății față de smartphone este, probabil, cel mai serios pas pe care-l poți face pentru a te alătura rezistenței atenției, iar asta deoarece telefoanele inteligente sunt calul troian preferat din economia atenției digitale. După cum am discutat la începutul acestui capitol, răspândirea acestor panouri publicitare interactive și permanent deschise a permis unui sector de nișă să se extindă până la punctul în care, acum, este unul dintre principalii jucători din economia mondială. Dată

fiind această realitate, dacă nu ai un smartphone cazi de pe radarul acestor organizații și, astfel, eforturile tale de a-ți recupera atenția devin considerabil mai simple.

„Prostirea" telefonului este, desigur, o decizie dificilă. Atracția noastră pentru aceste dispozitive merge mult dincolo de abilitatea lor de a ne oferi divertisment. Pentru multă lume, ele sunt o plasă de siguranță din viața modernă, oferind protecție împotriva sentimentului de rătăcire, de singurătate sau de pierdere a unei ocazii mai bune. Nu e foarte ușor să te convingi pe tine însuți că un telefon simplu poate satisface destul din aceste nevoi și că beneficiile depășesc costurile. Poate fi nevoie chiar de puțină credință oarbă – de angajamentul de a testa viața fără smartphone ca să vezi cum e, de fapt.

Pentru alții, acest exercițiu poate rămâne prea drastic. Unii oameni sunt legați de smartphone-uri din motive specifice, care nu pot fi ignorate. Dacă ești cadru medical și faci vizite la domiciliu, de exemplu, e vital să ai acces la Google Maps. La fel, pe când scriam acest capitol, am primit un mesaj de la un cititor din Curitiba, Brazilia, în care îmi spunea că abilitatea de a folosi servicii de ride-sharing, ca Uber și 99, este esențială pentru a te deplasa printr-un oraș în care taxiurile și mersul pe jos nu sunt, de multe ori, opțiuni valabile.

Alți oameni consideră opusul adevărat: smartphone-urile nu sunt o problemă *suficient* de mare ca să poată beneficia de pe urma eliminării lor. Printre aceștia mă număr și eu. Nu am conturi pe rețelele sociale, nu joc jocuri pe mobil, mă descurc foarte prost la scris SMS-uri și deja petrec mult timp fără telefon în fiecare zi. Aș putea să-mi schimb vechiul iPhone cu un Nokia 130, dar nu cred că ar fi o mare diferență.

Pe de altă parte, dacă te-ai putea descurca fără acces permanent la un smartphone și dacă instinctul îți spune că acest lucru ți-ar putea face viața mai bună, fii pe pace: decizia nu mai e nici

pe departe la fel de radicală cum ar fi părut odată. Mișcarea „dumb phone" prinde viteză, iar instrumentele disponibile pentru a susține această schimbare din stilul de viață devin tot mai bune. Dacă dependența de telefonul mobil te-a epuizat, nu e doar posibil să spui „Până aici"; e chiar ușor. Nu uita ideea cu care și-au început manifestul Hollier și Tang: „Pentru voi, timp. Pentru ei, bani". Ar trebui să te simți încurajat să investești această valoare în lucrurile care contează mai mult pentru tine.

Concluzie

În toamna anului 1832, un pachebot francez pe nume *Sully* a plecat din Le Havre spre New York. La bordul său se afla un pictor de 41 de ani care venea acasă dintr-un turneu european, în care munca sa nu atrăsese prea multă atenție. Numele său era Samuel Morse.

După cum își amintește istoricul Simon Winchester, în această călătorie, undeva pe la mijlocul Atlanticului, Morse „a avut epifania care avea să-l ajute să schimbe lumea".[1] Catalizatorul acestui moment a fost un alt călător, Charles Jackson, un geolog de la Harvard care era la curent cu descoperirile recente în domeniul electricității. Pe măsură ce discutau despre potențialele utilizări ale acestui nou mediu, cei doi au ajuns la o idee remarcabilă. După cum își amintește Morse, „Dacă prezența electricității poate fi făcută *vizibilă* într-o parte a circuitului, nu văd niciun motiv pentru care să nu se poată transmite și informațiile prin electricitate".[2]

Winchester povestește că aceasta a fost „o revelație premonitorie"[3] pentru pictorul ratat, care a înțeles imediat posibilitățile comunicațiilor electronice. La sosirea în New York, a fugit la studioul său și a început lungul proces de experimentare necesar pentru a aplica în practică ideea amăgitor de simplă apărută pe *Sully*. Doisprezece ani frenetici mai târziu, în luna mai a anului 1844, Morse și-a instalat telegraful pe o masă din sala Curții Supreme a Statelor Unite, înconjurat de un mic grup de legislatori influenți și funcționari ai Guvernului. Un fir

electric, augmentat la intervale regulate cu relee ce sporeau semnalul, l-a conectat pe Morse cu asociatul și colegul său inventator, Alfred Vail, aflat la 64 de kilometri distanță, într-o gară din afara orașului Baltimore.

Era momentul ca Morse să facă prima demonstrație importantă a invenției sale. Tot ce îi trebuia era un mesaj inaugural. Pornind de la o sugestie oferită de fiica directorului de la biroul de brevete care îi susținuse invenția, bărbatul a apelat la o binecunoscută frază de la sfârșitul cărții Numerelor: „WHAT HATH GOD WROUGHT?"*

După cum spune Winchester, luate separat, aceste cuvinte „formau o exclamație declarativă simplă, o dovadă a credinței lui Samuel Morse".[4] Însă, în contextul transformării pe care aveau s-o provoace această invenție și succesoarele ei, ele puteau fi înțelese mai bine ca fiind „un epigraf profetic potrivit cu epoca schimbării care începea atunci, cu o viteză nemaivăzută și consecințe de neimaginat".

Cu ajutorul invențiilor, oamenii și-au îmbunătățit viața încă de la începutul istoriei documentate. Însă există ceva la inovațiile care au dat naștere comunicării electronice care le face, cum scrie istoricul, „uluitor de diferite față de cele de până atunci".[5] Minunile mecanice se potrivesc cu înțelegerea fizică a lumii fixate în creierele noastre prin milioane de ani de evoluție. O locomotivă cu abur poate fi uimitoare, dar e și logică: focul creează abur, iar acesta împinge înainte pistoanele trenului.

Un mesaj prin telegraf, un apel telefonic, un e-mail sau un ping din rețelele sociale sunt cumva diferite. Intuiția nu ne ajută să înțelegem electricitatea și componentele complexe care o controlează, iar conceptul conversației bidirecționale din

* În traducere, „Ce a făcut Dumnezeu?" (n.t.).

afara unui context în care două persoane aflate în apropiere discută e complet străin istoriei speciei noastre. Prin urmare, niciodată n-am reușit să ne imaginăm consecințele revoluției comunicațiilor electronice inițiate de Samuel Morse și adeseori avem dificultăți în a înțelege impactul său asupra lumii.

După cum povesteam într-un capitol anterior, reacția lui Henry David Thoreau la *boomul* telegrafului (care a urmat demonstrației lui Morse din 1844) a fost să observe că suntem atât de dornici să construim o linie între Maine și Texas, încât nu ne-am oprit deloc să ne întrebăm de la început de ce aceste state trebuie conectate. Deși învechit în detaliile sale, același sentiment se aplică în epoca noastră curentă, cu smartphone-uri și rețele sociale. Întâi Facebook, apoi iPhone-ul: comunicarea și conectarea compulsivă (susținute de inovații misterioase, aproape magice, în domeniul modulației radio și al rutării prin fibră optică) ne-au acaparat întreaga cultură înainte ca cineva să aibă prezența de spirit să facă un pas în spate și să adreseze din nou întrebarea fundamentală a lui Thoreau: *pentru ce?*

Rezultatul este o societate zdruncinată de consecințe nedorite. Ne-am înscris repede pentru ceea ce vindeau firmele din Silicon Valley, dar ne-am dat seama în curând că, prin aceasta, ne degradam accidental propria umanitate.

Pe această lungă traiectorie putem plasa minimalismul digital. E o filosofie menită să fie un scut uman împotriva artificialității străine a comunicărilor electronice; un mod de a profita de minunile pe care ni le oferă, de fapt, aceste inovații (s-a dovedit că, odată conectate, Maine și Texas chiar aveau lucruri utile să-și spună), fără a permite ca natura lor misterioasă să ne saboteze nevoia umană de a ne crea o viață semnificativă și împlinită.

◇ ◇ ◇

Această istorie aduce minimalismul digital într-o poziție oarecum grandioasă. După cum am explorat în capitolele anterioare însă, *implementarea* ei este mai mult un exercițiu de pragmatism. Minimaliștii digitali văd noile tehnologii ca pe niște unelte utile pentru a susține lucrurile pe care le prețuiesc cu adevărat, nu ca pe niște surse de valoare în sine. Ei nu acceptă ideea că *un* oarecare beneficiu minor este o justificare pentru a-i face loc unui serviciu acaparator de atenție în viețile noastre. În schimb, urmăresc să aplice noile tehnologii în moduri atente și extrem de selective, care aduc câștiguri majore și, la fel de important, nu se tem să renunțe la orice altceva.

Totodată, vreau să subliniez că trecerea la acest stil de viață poate fi solicitantă. Mulți dintre minimaliștii pe care i-am intervievat și-au compensat poveștile triumfătoare cu exemple de situații în care au lăsat un instrument să-i controleze. E în regulă. Adoptarea minimalismului digital nu este un proces unic, care se încheie în ziua de după curățenia digitală, ci necesită ajustări permanente.

Din experiența mea, secretul unui succes susținut în această filosofie este să accepți că importantă nu e neapărat tehnologia, ci calitatea vieții. Cu cât experimentezi mai mult cu ideile și practicile din paginile anterioare, cu atât mai mult vei realiza că minimalismul digital este mai mult decât un set de reguli. Ceea ce contează e să cultivi o viață care merită trăită, în epoca noastră plină de dispozitive seducătoare.

Cei care se dedică statu-quoului digital pot încerca să înțeleagă această filosofie ca fiind oarecum antitehnologie. Sper că te-am convins prin această carte că o astfel de percepție este greșită. Minimalismul digital nu respinge sub nicio formă inovațiile epocii internetului, ci modul în care atât de multă lume interacționează cu aceste instrumente. Ca informatician, îmi câștig traiul contribuind la progresul lumii digitale și, ca mulți

din domeniul meu, sunt fascinat de posibilitățile unui tehno-viitor. Cu toate astea, sunt convins că nu putem folosi pe deplin acest potențial dacă nu facem efortul necesar ca să preluăm controlul asupra propriilor vieți digitale: să decidem singuri ce instrumente vrem să folosim, din ce motive și în ce condiții. Nu e o filosofie reacționară; e de bun-simț.

Am început această carte cu teama lui Andrew Sullivan de a nu-și pierde omenia în lumea electronică inițiată de Samuel Morse. „Am fost, odată, un om", scria el. Speranța mea este ca minimalismul digital să poată inversa această stare de fapt, oferind un mod constructiv de a interacționa și a folosi cele mai recente inovații în avantajul *tău*, nu în cel al conglomeratelor impersonale din economia atenției. De a crea o cultură în care cei pricepuți la tehnologie să poată răsturna lamentația lui Sullivan și să poată spune cu încredere: „Datorită tehnologiei, sunt un om mai bun decât am fost vreodată".

Mulțumiri

Ideea de a scrie această carte a luat naștere pe o plajă părăsită, pe o insulă din Bahamas, în ultimele săptămâni din 2016. La momentul respectiv, începusem deja cercetările pentru o carte despre o cu totul altă temă. Însă, după cum am menționat în introducere, începusem și să primesc mesaje de la cititorii ultimei cărți, *Deep Work*, care aveau probleme cu rolul noilor tehnologii în viețile lor personale. N-am reușit să scap de ideea că subiectul era prea interesant pentru a fi ignorat; importanța cu care îl discutau oamenii demonstra că nu era vorba doar despre sfaturi tehnice mai inteligente, ci despre ceva care atinge aspirația umană universală de a cultiva o viață bună.

Având timp rămas din vacanță și kilometri întregi de plajă pe care să mă plimb (am ajuns înainte să înceapă sezonul aglomerat), am decis să meditez puțin la o întrebare simplă: dacă *aș fi scris* o carte despre acest subiect, cum ar fi fost ea? După câteva zile de plimbări contemplative, o expresie mi-a rămas în minte: *minimalism digital*. De acolo, am început să iau pătimaș notițe și am ajuns la schița unei filosofii.

Primul pas în validarea acestei idei a fost să i-o prezint soției mele, Julie. Pe lângă faptul că este cea mai bună prietenă a mea și mama neobosită a celor trei copii ai noștri, ea este principala mea oglindă pentru tot ceea ce ține de carieră. Răspunsul său entuziasmat m-a motivat să merg mai departe. La revenirea acasă, i-am trimis un mesaj agentei mele literare și mentorei mele în lumea editurilor, Laurie Abkemeier, sugerând ideea de

a lăsa în așteptare proiectul curent și a „ataca" întâi această idee. A fost de acord și m-a ajutat extrem de mult pe parcursul dificilului proces de a-mi transforma ideile disparate într-o propunere bine închegată de carte. Apoi, a lansat propunerea mea în lumea editurilor într-un mod care a făcut pe toată lumea să-mi împărtășească entuziasmul. Sunt deosebit de recunoscător pentru eforturile ei neostenite din timpul acestei perioade solicitante.

Îi sunt recunoscător, desigur, și editoarei mele, Niki Papadopoulos de la Portfolio, precum și lui Adrian Zackheim, fondatorul și editorul editurii, pentru că au acceptat acest proiect și au crezut în potențialul lui. Îndrumarea lui Niki a fost de neprețuit în a mă ajuta să transform schițele inițiale ale manuscrisului în ceva puternic și convingător. Trebuie să-i mulțumesc și lui Vivian Roberson de la Portfolio pentru ajutorul său atent în finisarea manuscrisului și ghidarea sa prin producție, precum și Tarei Gilbride, care a condus eforturile de publicitate pentru această carte. Lucrul cu întreaga echipă de la Portfolio a fost o plăcere. Ca autor, n-aș fi putut visa la o experiență mai bună.

Note

Introducere

1. Andrew Sullivan, *I Used to Be a Human Being*, New York, 18 septembrie 2016, http://nymag.com/intelligencer/2016/09/andrew-sullivan-my-distraction-sickness-and-yours.html
2. Pentru mai multe informații despre ideile lui Jaron Lanier cu privire la prevalența negativității pe piața atenției, ascultați interviul *Vox* cu Ezra Klein din 16 ianuarie 2018, https://www.vox.com/2018/1/16/16897738/jaron-lanier-interview.
2. Henry David Thoreau, *Walden; or, Life in the Woods* (New York: Dover Publications, 2012), p. 59. Deoarece textul cărții este disponibil în domeniul public, există multe ediții diferite sub formă de text online, e-book, carte audio sau tipărită. Am citat ediția tipărită de Dover ca să pot menționa și numerele paginilor. Toate citatele din Walden la care fac referire corespund exact versiunii de text din domeniul public (de exemplu, așa cum este accesibilă aici: http://www.gutenberg.org/files/205/205-h/205-h.htm).
3. Marcus Aurelius, *Meditations*, trad. în engleză Gregory Hays (Modern Library, New York, 2003), p. 18.
4. Thoreau, *Walden*, p. 4.
5. Thoreau, *Walden*, p. 5.

Capitolul 1. O cursă dezechilibrată a înarmării

1. „Steve Jobs iPhone 2007 Presentation (HD)", videoclip YouTube, 51:18, înregistrat pe 9 ianuarie 2007, postat la 22:23 de Jonathan Turetta, 13 mai 2013, https://www.youtube.com/watch?v=vN4U5FqrOdQ.
2. „Steve Jobs iPhone 2007."
3. Andy Grignon, interviu telefonic cu autorul, 7 septembrie 2017.
4. Laurence Scott, *The Four-Dimensional Human: Ways of Being in the Digital World* (W.W. Norton, New York, 2016), p. xvi.
5. „Social Media is the New Nicotine | Real Time with Bill Maher (HBO)", videoclip YouTube, 4:54, postat pe 12 mai 2017, https://www.youtube.com/watch?v=KDqoTDM7tio.
6. Tristan Harris, interviu cu Anderson Cooper, *60 Minutes*, https://www.cbsnews.com/video/brain-hacking.
7. Bianca Bosker, „The Binge Breaker", *Atlantic*, noiembrie 2016, https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122.
8. Citatul provine dintr-o versiune anterioară a site-ului Time Well Spent. De atunci, organizația s-a transformat în Center for Humane Technology, cu un nou site și o nouă prezentare: http://humanetech.com.
9. Adam Alter, interviu telefonic cu autorul, 23 august 2017.
10. „Addiction", Substance Abuse, *Psychology Today*, https://www.psychologytoday.com/basics/addiction, accesat pe 11 iulie 2018.
11. Jon E. Grant, Marc N. Potenza, Aviv Weinstein și David A. Gorelick, „Introduction to Behavioral Addictions", *American Journal of Drug and Alcohol Abuse 36*, nr. 5 (2010), pp. 233 – 41, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585.

12. Michael D. Zeiler și Aida E. Price, „Discrimination with Variable Interval and Continuous Reinforcement Schedules", *Psychonomic Science* 3, nr. 1–12 (1965), p. 299, https://doi.org/10.3758/BF03343147.
13. Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (Penguin Press, 2017), p. 128.
14. Paul Lewis, „«Our Minds Can Be Hijacked»: The Tech Insiders Who Fear a Smartphone Dystopia", *Guardian*, 6 octombrie 2017, https://www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia.
15. Tristan Harris, „How Technology Is Hijacking Your Mind—from a Magician and Google Design Ethicist", Thrive Global, 18 mai 2016, https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3.
16. Lewis, „«Our Minds Can Be Hijacked»".
17. Mike Allen, „Sean Parker Unloads on Facebook: „God Only Knows What It's Doing to Our Children's Brains", Axios, 9 noiembrie 2016, https://www.axios.com/sean-parker-unloads-on-facebook-2508036343.html.
18. Alter, *Irresistible*, pp. 217–18. Carte apărută și în limba română, cu titlul *Irezistibil*, traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017.
19. Victor Luckerson, „The Rise of the Like Economy", *The Ringer*, 15 februarie 2017, https://www.theringer.com/2017/2/15/16038024/how-the-like-button-took-over-the-internet- ebe778be2459.
20. Harris, „How Technology Is Hijacking".
21. Allen, „Sean Parker Unloads".

1. Leonid Bershidsky, „How I Kicked the Smartphone Addiction – and You Can Too", *New York Post*, 2 septembrie 2017, http://nypost.com/2017/09/02/how-i-kicked-the-smartphone-addiction-and-you-can-too.
2. Studiile de caz privind minimaliștii digitali citate în acest capitol provin din interacțiuni prin e-mail cu autorul.
3. Thoreau, *Walden*, pp. 26–27.
4. Thoreau, *Walden*, p. 59.
5. Thoreau, *Walden*, p. 39.
6. Frédéric Gros, trad. în engleză John Howe, *A Philosophy of Walking* (Verso, Londra, 2014), p. 90.
7. Thoreau, *Walden*, p. 19.
8. Thoreau, *Walden*, p. 2.
9. Thoreau, *Walden*, p. 4.
10. „I see young men, my townsmen": Thoreau, *Walden*, p. 2.
11. Gros, *A Philosophy of Walking*, p. 90.
12. Max Brooks, interviu realizat de Bill Maher, *Real Time with Bill Maher*, HBO, 17 noiembrie 2017.
13. „What Is Facebook's Mission Statement?", FAQs, Facebook Investor Relations, https://investor.fb.com/resources/default.aspx, accesat pe 11 iulie 2018.
14. John A. Hostetler, *Amish Society*, a patra ediție (Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1993), p. ix.
15. Kevin Kelly, *What Technology Wants* (Viking, New York, 2010), p. 217.
16. Kelly, *What Technology Wants*, p. 219.
17. Kelly, *What Technology Wants*, p. 218.
18. Kelly, *What Technology Wants*, p. 221. Kelly vorbește, de fapt, despre o familie menonită strictă, nu despre o familie amish, dar granița dintre menoniții stricți și cei din

comunitatea amish este neclară, făcând exemplul relevant pentru textul nostru.

19. Jeff Brady, „Amish Community Not Anti-Technology, Just More Thoughtful", *All Things Considered*, NPR, 2 septembrie 2013, https://www.npr.org/sections/alltechconsidered/2013/09/02/217287028/amish-community-not-anti-technology-just-more-thoughtful.
20. Brady, „Amish Community Not Anti-Technology".
21. Kelly, *What Technology Wants*, p. 218.
22. Donald B. Kraybill, Karen M. Johnson-Weiner și Steven M. Nolt, *The Amish* (Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2013), p. 325.
23. Kelly, *What Technology Wants*, p. 217.
24. „Rumspringa: Amish Teens Venture into Modern Vices", *Talk of the Nation*, NPR, 7 iunie 2006, https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5455572.
25. Pentru mai multe detalii despre societatea amish, inclusiv funcționarea acestui Ordnung și lipsa relativă de putere a femeilor, citiți următorul chestionar realizat de David Friedman: http://www.daviddfriedman.com/Academic/Course_Pages/legal_systems_very_different_12/Book_Draft/Systems/Amish Chapter.html.
26. Laura, interviu telefonic cu autorul, 16 decembrie 2017.

Capitolul 3. Curățenia digitală

1. Emily Cochrane, „A Call to Cut Back Online Addictions: Pitted Against Just One More Click", *New York Times*, 4 februarie 2018, https://www.nytimes.com/2018/02/04/us/politics/online-addictions-cut-back-screen-time.html.

2. Acest citat și toate celelalte de la participanții la experimentul de curățenie digitală din acest capitol provin din corespondența purtată prin e-mail cu autorul, între lunile decembrie 2017 și februarie 2018.
3. Cochrane, „Call to Cut Back".

Capitolul 4. Fă-ți timp pentru tine

1. Henry Lee Miller, *President Lincoln: The Duty of a Statesman* (Alfred A. Knopf, New York, 2008), p. 48.
2. Miller, *President Lincoln*, p. 49. Miller citează jurnalul senatorului Browning ca sursă. Pentru mai multe detalii, consultă *The Diary of Orville Hickman Browning*, vol. 1, ed. Theodore Calvin Pease și James G. Randall (Illinois State Historical Library, Springfield, 1925 - 33), p. 476.
3. Harold Holzer, „Abraham Lincoln's White House", *White House History 25* (primăvara anului 2009), https://www.whitehousehistory.org/abraham-lincolns-white-house.
4. Holzer, „Abraham Lincoln's White House", vezi a cincea fotografie.
5. Holzer, „Abraham Lincoln's White House".
6. Citat de John French din Matthew Pinsker, *Lincoln's Sanctuary: Abraham Lincoln and the Soldiers' Home* (Oxford University Press, New York, 2005), p. 52. Cartea oferă o istorie modernă a perioadei petrecute de Lincoln la Soldiers' Home și este recomandată celor care vor să afle mai multe despre acest subiect.
7. Erin Carlson Mast, interviu cu autorul, 6 octombrie 2017.
8. Pentru mai multe informații despre obiceiul lui Lincoln de a nota idei pe bucățele de hârtie, vezi Jeanine Cali, „Lincoln's Emancipation Proclamation— Pic of the Week",

In Custodia Legis: Law Librarians of Congress (blog), Library of Congress, 3 mai 2013, https://blogs.loc.gov/law/2013/05/lincolns-emancipation-proclamation-pic-of-the-week.

9. Raymond M. Kethledge, interviu luat de David Lat, „Lead Yourself First: An Interview with Judge Raymond M. Kethledge", *Above the Law*, 19 septembrie 2017, http://abovethelaw.com/2017/09/lead-yourself-first-an-interview-with-judge-raymond-m-kethledge/?rf=1.
10. Raymond M. Kethledge și Michael S. Erwin, *Lead Yourself First: Inspiring Leadership through Solitude*, Bloomsbury USA, New York, 2017, p. 94.
11. Kethledge și Erwin, *Lead Yourself First*, pp. 155–56.
12. Kethledge și Erwin, *Lead Yourself First*, citat reprodus pe pagina 163; sursa principală: Martin Luther King Jr., *Stride Toward Freedom: The Montgomery Story*, Harper & Brothers, New York, 1958.
13. David Garrow, *Bearing the Cross*, William Morrow, New York, 1986; reeditat de William Morrow Paperbacks, New York, 2004, p. 57.
14. Blaise Pascal, *Pensées*, maxima 139. [n.t. Carte apărută și în limba română, cu titlul *Cugetări*, traducere de Nicolae Spiridon, Editura Antet, București, 2013]
15. Benjamin Franklin, „Journal of a Voyage", 25 august 1726, ediția digitală a documentelor lui Benjamin Franklin, Universitatea Yale și Institutul Umanist Packard, http://franklinpapers.org/franklin/framedVolumes.jsp?vol=1&page=072a.
16. Anthony Storr, *Solitude: A Return to the Self* (1988; reeditare, Free Press, New York, 2005), p. ix.
17. Storr, *Solitude*, p. ix.
18. Michael Harris, *Solitude: In Pursuit of a Singular Life in a Crowded World* (Thomas Dunne Books, New York, 2017), p. 40.

19. Harris, *Solitude*, p. 40.
20. Harris, *Solitude*, p. 39.
21. May Sarton, *Journal of a Solitude* (W.W. Norton, New York, 1992), p. 11. Am întâlnit prima dată acest citat (cu comentariul însoțitor) în articolul Mariei Popova, „May Sarton on the Cure for Despair and Solitude as the Seedbed for Self-Discovery", *Brain Pickings* (blog), 17 octombrie 2016, https://www.brainpickings.org/2016/10/17/may-sarton-journal-of-a-solitude-depression.
22. Din eseul „Healing", Wendell Berry, *What Are People For?: Essays*, ediția a doua, (Counterpoint, Berkeley, 2010), p. 11.
23. Storr, *Solitude*, p. 70.
24. Thoreau, *Walden*, p. 34.
25. Alter, *Irresistible*, pp. 13 – 14.
26. Alter, *Irresistible*, p. 14.
27. „Facebook's Letter from Mark Zuckerberg – Full Text", *The Guardian*, https://www.theguardian.com/technology/2012/feb/01/facebook-letter-mark-zuckerberg-text
28. „Tweens, Teens, and Screens: What Our New Research Uncovers", Common Sense Media, 2 noiembrie 2015, https://www.commonsensemedia.org/blog/tweens-teens-and-screens-what-our-new-research-uncovers.
29. Jean M. Twenge, „Have Smartphones Destroyed a Generation?", *The Atlantic*, septembrie 2017, https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198.
30. Twenge, „Have Smartphones".
31. Twenge, „Have Smartphones".
32. Benoit Denizet-Lewis, „Why Are More American Teenagers Than Ever Suffering from Severe Anxiety?", *New York Times Magazine*, 11 octombrie 2017, https://www.nytimes.

com/2017/10/11/magazine/why-are-more-american-teenagers-than-ever-suffering-from-severe-anxiety.html.

33. Denizet-Lewis, „American Teenagers".
34. Denizet-Lewis, „American Teenagers".
35. Denizet-Lewis, „American Teenagers".
36. W. Barksdale Maynard, „Emerson's «Wyman Lot»: Forgotten Context for Thoreau's House at Walden", *The Concord Saunterer: A Journal of Thoreau Studies*, nr. 12/13 (2004/2005): pp. 59-84, http://www.jstor.org/stable/23395273, citat de Erin Blakemore, „The Myth of Henry David Thoreau's Isolation", JSTOR Daily, 8 octombrie 2015, https://daily.jstor.org/myth-henry-david-thoreaus-isolation/.
37. *Thirty Two Short Films about Glenn Gould*, regizat de François Girard (Samuel Goldwyn Company, 1993), citat de Harris, *Solitude*, p. 217.
38. „About", Alamo Drafthouse Cinema, https://drafthouse.com/about, accesat pe 14 iulie 2018.
39. Adam Aron interviu luat de Brent Lang, „AMC Executives Open to Allowing Texting in Some Theaters", *Variety*, 13 aprilie 2016, http://variety.com/2016/film/news/amc-texting-theaters-phones-1201752978.
40. Hope King, „I Lived without a Cell Phone for 135 Days", CNN Tech, 13 februarie 2015, http:// money.cnn.com/2015/02/12/technology/living-without-cell-phone/index.html.
41. Friedrich Nietzsche, *Twilight of the Idols* (1889), maxima 34, http://www.lexido.com/ebook_texts/twilight_of_the_idols.aspx?S=2.
42. Nietzsche, *Twilight*, maxima 34.
43. Gros, *A Philosophy of Walking*, p. 16.
44. Gros, *A Philosophy of Walking*, pp. 39– 47.

45. Jean-Jacques Rousseau, citat de Gros, *A Philosophy of Walking*, p. 65.
46. Gros, *A Philosophy of Walking*, p. 65.
47. Wendell Berry, „Wendell Berry: The Work of Local Culture", *The Contrary Farmer: Gene Logsdon Memorial Blogsite*, 10 iunie 2011, https://thecontraryfarmer.wordpress.com/2011/06/10/wendell-berry-the-work-of-local-culture.
48. Henry David Thoreau, „Walking", *Atlantic Monthly*, iunie 1862, https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1862/06/walking/304674.
49. Citat de Gros, *A Philosophy of Walking*, p. 18.
50. Thoreau, „Walking".
51. Kethledge and Erwin, *Lead Yourself First*, p. 35.
52. Cali, „Lincoln's Emancipation Proclamation".

Capitolul 5. Nu da clic pe „Like"

1. „2007 USARPS Title Match", videoclip YouTube, 3:58, înregistrat pe 7 iulie 2007, postat de „usarpsleague", 8 octombrie 2007, https://www.youtube.com/watch?v=_eanWnL3FtM.
2. Pentru mai multe informații despre afirmația că jucătorii bine clasați obțin constant rezultate mai bune decât ar fi de așteptat dacă rezultatul jocului ar fi aleator, vezi Alex Mayyasi, „Inside the World of Professional Rock Paper Scissors", *Priceonomics*, 26 aprilie 2016, https://priceonomics.com/the-world-of-competitive-rock-paper-scissors.
3. „Street rps", videoclip YouTube, 1:24, postat de „usrpsleague", 18 ianuarie 2009, https://www.youtube.com/watch?v=6QWPbi3-nlc.

4. Aristotel, *Politics: Books I., III., IV. (VII.)*, traducere în engleză de W.E. Bolland (Longmans, Green, and Co., Londra, 1877), p. 112.
5. Gordon L. Shulman, Maurizio Corbetta, Randy Lee Buckner, Julie A. Fiez, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle și Steven E. Petersen, „Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: I. Increases in Subcortical Structures and Cerebellum but Not in Nonvisual Cortex", *Journal of Cognitive Neuroscience 9*, nr. 5 (octombrie 1997): pp. 624 – 47, https://doi.org/10.1162/ jocn.1997.9.5.624; Gordon L. Shulman, Julie A. Fiez, Maurizio Corbetta, Randy L. Buckner, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle și Steven E. Petersen, „Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: II. Decreases in Cerebral Cortex", *Journal of Cognitive Neuroscience 9*, nr. 5 (octombrie 1997): pp. 648 – 63, doi:10.1162/jocn.1997.9.5.648.
6. Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (Crown, New York, 2013), p. 16.
7. Lieberman, *Social*, p. 16.
8. Lieberman, *Social*, p. 18.
9. Lieberman, *Social*, p. 18.
10. Lieberman, *Social*, p. 19.
11. Lieberman, *Social*, p. 20.
12. Lieberman, *Social*, p. 15.
13. Katherine Hobson, „Feeling Lonely?: Too Much Time on Social Media May Be Why", NPR, 6 martie 2017, https://www.npr.org/sections/health-shots/2017/03/06/518362255/feeling-lonely-too-much-time-on-social-media-may-be-why.
14. David Ginsberg și Moira Burke, „Hard Questions: Is Spending Time on Social Media Bad for Us?", Newsroom,

Facebook, 15 decembrie 2017, https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-is-spending-time-on-social-media-bad-for-us.

15. Ginsberg and Burke, „Spending Time on Social".
16. Moira Burke și Robert E. Kraut, „The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength", *Journal of Computer Mediated Communication* 21, nr. 4 (iulie 2016): pp. 265 – 81, https://doi.org/10.1111/jcc4.12162.
17. Fenne große Deters și Matthias R. Mehl, „Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment", *Social Psychological and Personality Science* 4, nr. 5 (septembrie 2013): pp. 579-86, https://doi.org/10.1177/1948550612469233.
18. Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic și Elizabeth Miller, „Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S.", *American Journal of Preventive Medicine* 53, nr. 1 (iulie 2017) pp. 1 – 8, https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010.
19. Hobson, „Feeling Lonely?"
20. Holly B. Shakya și Nicholas A. Christakis, „Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study", *American Journal of Epidemiology* 185, nr. 3 (februarie 2017) pp. 203 – 11, https://doi.org/10.1093/aje/kww189.
21. Shakya și Christakis, „Association of Facebook Use", pp. 205 – 6.
22. Hobson, „Feeling Lonely?"
23. Hobson, „Feeling Lonely?"
24. Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, ed. rev. (Penguin Books, New York, 2016), p. 3.

25. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 4.
26. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 34. Participarea la The Colbert Report descrisă de Turkle în pasajul citat din *Reclaiming Conversation* s-a difuzat inițial pe 17 ianuarie 2011.
27. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 35.
28. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 25.
29. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 4.
30. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 11.
31. „What's the History of the Awesome Button (That Eventually Became the Like Button) on Facebook?", Quora, răspuns de Andrew „Boz" Bosworth, actualizat pe 16 octombrie 2014, https://www.quora.com/Whats-the-history-of-the-Awesome-Button-that-eventually-became-the-Like-button-on-Facebook.
32. Kathy H. Chan, „I Like This", Notes, Facebook, 9 februarie 2009, https://www.facebook.com/notes/facebook/i-like-this/53024537130.
33. Jennifer Grygiel, asistent universitar, S.I. Newhouse School of Public Communication, interviu telefonic cu autorul, 26 ianuarie 2018.
34. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 158.
35. Turkle, *Reclaiming Conversation*, p. 148.

Capitolul 6. Recuperează-ți timpul liber

1. Aristotel, *Etica*, trad. în engleză J.A.K. Thomson, ed. rev. (Penguin Books, New York, 2004), 273.
2. Aristotel, *Etica*, 271.
3. Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide* (Princeton University Press, Princeton, NJ, 2017), p. 43.

4. Setiya ia expresia „sursă de bucurie interioară" din relatarea lui John Stuart Mill despre modul în care s-a vindecat de depresie găsind frumusețea poeziei, o activitate pe care o putea desfășura doar de dragul acestei calități. Vezi Setiya, *Midlife*, pp. 40, 45.
5. Harris, *Solitude*, p. 220.
6. Harris, *Solitude*, p. 219.
7. „Seek Not to Be Entertained", *Mr. Money Mustache* (blog), 20 septembrie 2017, https://www.mrmoneymustache.com/2017/09/20/seek-not-to-be-entertained.
8. „Introducing The MMM World Headquarters Building", *Mr. Money Mustache* (blog), 2 august 2017, http://www.mrmoneymustache.com/2017/08/02/introducing-the-mmm-world-headquarters-building.
9. „Seek Not", *Mr. Money Mustache*.
10. Liz Thames, interviu telefonic cu autorul, 20 decembrie 2017.
11. „Seek Not", *Mr. Money Mustache*.
12. Theodore Roosevelt, „The Strenuous Life" (discurs la Clubul Hamilton, 10 aprilie 1899), http://www.bartleby.com/58/1.html.
13. Arnold Bennett, *How to Live on 24 Hours a Day* (WM.H. Wise & Co., New York, 1910), p. 37.
14. Bennett, *How to Live*, p. 37.
15. Bennett, *How to Live*, p. 66.
16. Bennett, *How to Live*, p. 67.
17. Bennett, *How to Live*, pp. 32–33.
18. Gary Rogowski, *Handmade: Creative Focus in the Age of Distraction* (Linden Publishing, Fresno, 2017), p. 157.
19. Rogowski, *Handmade*, p. 156.
20. Rogowski, *Handmade*, p. 156.

21. Matthew B. Crawford, „Shop Class as Soulcraft", *New Atlantis*, nr. 13 (vara anului 2006) pp. 7-24, https://www.thenewatlantis.com/publications/shop-class-as-soulcraft.
22. Rogowski, *Handmade*, p. 177.
23. Dave McNary, „«Settlers of Catan» Movie, TV Project in the Works", *Variety*, 19 februarie 2015, https://variety.com/2015/film/news/settlers-of-catan-movie-tv-project-gail-katz-1201437121.
24. David Sax, *The Revenge of Analog: Real Things and Why They Matter*, ediție paperback (PublicAffairs, New York, 2017), p. 80.
25. Sax, *Revenge of Analog*, p. 82.
26. Sax, *Revenge of Analog*, p. 83.
27. Sax, *Revenge of Analog*, p. 83.
28. Matt Powell, „Sneakernomics: How «Social Fitness» Changed the Sports Industry", *Forbes*, 3 februarie 2016, https://www.forbes.com/sites/mattpowell/2016/02/03/sneakernomics-how-social-fitness-changed-the-sports-industry.
29. „Lexicon" F3, http://f3nation.com/lexicon, accesat pe 14 iulie 2018.
30. „Where Is F3", F3, https://f3nation.com/workouts, accesat pe 14 iulie 2018.
31. „Find a Box", CrossFit, https://map.crossfit.com/; „Number of Starbucks Stores Worldwide from 2003 to 2017", Statista, https://www.statista.com/statistics/266465/number-of-starbucks-stores-worldwide/; Christine Wang, „How a Health Nut Created the World's Biggest Fitness Trend", CNBC, 5 aprilie 2016, https://www.cnbc.com/2016/04/05/how-crossfit-rode-a-single-issue-to-world-fitness-domination.html.

32. „Friday 171229", Workout of the Day, CrossFit, https://www.crossfit.com/workout/2017/12/29#/comments.
33. Steven Kuhn, „The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness" (teză de licență, Illinois State University, 2013), p. 12, https://ir.library.illinoisstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=sta.
34. Glassman a numit CrossFit o „religie condusă de o gașcă de motocicliști" cu mai multe ocazii, de ex., Catherine Clifford, „How Turning CrossFit into a Religion Made Its Atheist Founder Greg Glassman Rich", CNBC, 11 octombrie 2016, https://www.cnbc.com/2016/10/11/how-turning-crossfit-into-a-religion-made-its-founder-atheist-greg-glassman-rich.html.
35. Pentru mai multe informații despre Mouse Book Club, vezi https://mousebookclub.com.
36. „About", campania Kickstarter pentru Mouse Book, https://www.kickstarter.com/projects/mousebooks/mouse-books.
37. „Unlock Your Inner Mr. T – by Mastering Metal", *Mr. Money Mustache* (blog), 16 aprilie 2012, http://www.mrmoneymustache.com/2012/04/16/unlock-your-inner-mr-t-by-mastering-metal.
38. Crawford, „Soulcraft."
39. „Jim Clark in Conversation with John Hennessey", videoclip YouTube, 1:04:07, înregistrat pe 23 mai 2013, postat de „stanfordonline", 26 iunie 2013, https://www.youtube.com/watch?v=gXuOH9B6kTM.
40. „Jim Clark in Conversation", YouTube.
41. Benjamin Franklin, *The Autobiography of Benjamin Franklin* (New York, 1909; Project Gutenberg, 1995), pt. 1, http://www.gutenberg.org/files/148/148-h/148-h.htm.

Capitolul 7. Alătură-te mișcării Atenția Rezistă

1. Elliot Schrage, „Introducing Hard Questions", Newsroom, Facebook, 15 iunie 2017, https://newsroom.fb.com/news/2017/06/hard-questions.
2. Rob Sherman, „Hard Questions: Should I Be Afraid of Face Recognition Technology?", Newsroom, Facebook, 19 decembrie 2017, https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-should-i-be-afraid-of-face-recognition-technology.
3. Ginsberg and Burke, „Spending Time on Social".
4. Ginsberg and Burke, „Spending Time on Social".
5. Pentru „economia atenției", vezi Tim Wu, *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads* (Alfred A. Knopf, New York, 2016).
6. Tim Wu, „The Battle for Our Attention", 25 octombrie 2016, Centrul Shorenstein, Universitatea Harvard, transcriere, puncte importante și înregistrare Soundcloud, 1:04:04, https://shorensteincenter.org/tim-wu.
7. Wu, „Battle for Our Attention".
8. Alex Wilhelm, „A Look Back in IPO: Google, the Profit Machine", *TechCrunch*, 31 iulie 2017, https://techcrunch.com/2017/07/31/a-look-back-in-ipo-google-the-profit-machine.
9. „U.S. Commerce - Stock Market Capitalization of the 50 Largest American Companies", iWeblists, accesat pe 31 ianuarie 2018, http://www.iweblists.com/us/commerce/MarketCapitalization.html.
10. David Cohen, „How Much Time Will the Average Person Spend on Social Media During Their Life? (Infographic)", *Adweek*, 22 martie 2017, http://www.adweek.com/digital/mediakix-time-spent-social-media-infographic.

11. George Packer, „Stop the World", *New Yorker*, 29 ianuarie 2010, https://www.newyorker.com/news/george-packer/stop-the-world.
12. Josh Constine, „Study: 20% of Ad Spend on Facebook Now Goes to Mobile Ads", *TechCrunch*, 7 ianuarie 2013, https://techcrunch.com/2013/01/07/facebook-mobile-ad-spend.
13. Ellis Hamburger, „Facebook's New Stats", *The Verge*, 23 iulie 2014, https://www.theverge.com/2014/7/23/5930743/facebooks-new-stats-1-32-billion-users-per-month-30-per-cent-only-use-it-on-their-phones.
14. „Ad Revenue Growth Continues to Propel Facebook", *Great Speculations* (blog), *Forbes*, 2 noiembrie 2017, https://www.forbes.com/sites/greatspeculations/2017/11/02/ad-revenue-growth-continues-to-propel-facebook/#54b22b2865ed.
15. Pentru o defalcare mai detaliată a veniturilor Facebook, vezi acest rezumat de pe site-ul companiei și cel mai recent raport trimestrial (la data acestei scrieri), care prezintă veniturile din reclame pentru telefonul mobil la 89%: https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2018/Facebook-Reports-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2017-Results/default.aspx.
16. Pentru mai multe informații despre programul Freedom, caracteristicile sale, numărul de utilizatori și cercetările despre sporul de productivitate, vezi https://freedom.to/about.
17. Vijaysree Venkatraman, „Freedom Isn't Free", *Science*, 1 februarie 2013, http://www.sciencemag.org/careers/2013/02/freedom-isnt-free.
18. Venkatraman, „Freedom Isn't Free".
19. Pentru mai multe date despre istoria incipientă a companiei IBM, vezi http://www-03.ibm.com/ibm/history/history/

year_1890.html. Nu uita că IBM nu a preluat numele de International Business Machines până în 1924.

20. Buster Hein, „12 of the Best Apple Print Ads of All Time (Gallery)", Cult of Mac, 17 octombrie 2012, https://www.cultofmac.com/196454/12-of-the-best-apple-print-ads-of-all-time-gallery.
21. Jennifer Grygiel, asistent universitar, S.I. Newhouse School of Public Communication, interviu telefonic cu autorul, 26 ianuarie 2018.
22. Das Slow Media Manifest, Slow Media Institut, http://slow-media-institut.net/manifest.
23. Slow Media Manifesto.
24. Slow Media Manifesto.
25. Slow Media Manifesto.
26. Slow Media Manifesto.
27. Timothy Ferriss a fost primul care a popularizat expresia „dieta cu puține informații", în *The 4-Hour Workweek: Escape 9- 5, Live Anywhere, and Join the New Rich* (Crown, New York, 2007). [n.t. Carte apărută și în limba română, cu titlul *4 ore - Săptămâna de lucru*, traducere de Măriuca Dinu, Editura ACT și Politon, București, 2016]
28. Citatele de la Paul provin din corespondența prin e-mail cu autorul, realizată în principal în luna decembrie 2015.
29. Daniel Clough, „Feature Phones Aren't Just for Hipsters", 20 noiembrie 2015, http://danielclough.com/feature-phones-arent-just-for-hipsters.
30. Vlad Savov, „It's Time to Bring Back the Dumb Phone", *The Verge*, 31 ianuarie 2017, https://www.theverge.com/2017/1/31/14450710/bring-back-the-dumb-phone.
31. Pentru detalii despre Light Phone, vezi https://www.thelightphone.com.

32. „About", Light Phone, https://www.thelightphone.com/about.
33. „About", Light Phone.

Concluzie

1. Simon Winchester, *The Men Who United the States: America's Explorers, Inventors, Eccentrics, and Mavericks, and the Creation of One Nation, Indivisible* (HarperCollins, New York, 2013), p. 338. Cititorii interesați de o relatare detaliată despre inventarea telegrafului și impactul acesteia pot citi Winchester, *The Men*, pp. 335-57; Tom Standage, *The Victorian Internet: The Remarkable Story of the Telegraph and the Nineteenth Century's On-Line Pioneers* (Walker & Co., New York, 1998).
2. Winchester, *The Men*, p. 339.
3. Winchester, *The Men*, p. 339.
4. Winchester, *The Men*, p. 347.
5. Winchester, *The Men*, p. 336.

Minimalismul este arta de a ști ce înseamnă destul. Minimalismul digital aplică această idee în domeniul tehnologiei personale. E secretul pentru a trăi o viață concentrată într-o lume tot mai zgomotoasă. Minimaliștii digitali sunt peste tot în jurul nostru. Sunt oamenii calmi și fericiți, care pot purta conversații lungi fără să se uite pe furiș la telefon, care se pot pierde într-o carte bună, într-un proiect de tâmplărie sau într-o alergare relaxantă de dimineață, care se pot distra cu prietenii și cu familia fără nevoia obsesivă de a înregistra experiența, care rămân informați cu privire la actualități, dar nu se simt copleșiți de ele.

Acum, Newport ne oferă un nume pentru această mișcare liniștită și argumentează nevoia sa în lumea saturată de tehnologie. Sfaturile de bun-simț, cum ar fi dezactivarea notificărilor, sau ritualurile ocazionale, precum sabatul digital, nu fac destul pentru a ne ajuta să preluăm din nou controlul asupra vieților noastre tehnologice, iar încercările de a ne deconecta complet sunt complicate de solicitările familiei, ale prietenilor și ale biroului.

Inspirându-se dintr-o serie de exemple din viața reală, de la fermieri amish, la părinți ocupați și programatori din Silicon Valley, Newport identifică practicile comune ale minimaliștilor digitali și ideile care le susțin. Ne arată cum își regândesc relația cu rețelele sociale, descoperind din nou plăcerile lumii offline și reconectându-se cu sinele prin perioade regulate de solitudine. Apoi ne oferă strategii pentru a integra aceste practici în viețile noastre, începând cu un proces de „debarasare digitală" de 30 de zile, care a ajutat deja mii de oameni să se simtă mai puțin copleșiți și mai siguri de sine.

Str. Ștefan Mihăileanu 28A
Sector 2, București,
Tel. 021 231 52 18
carte@publica.ro
www.publica.ro

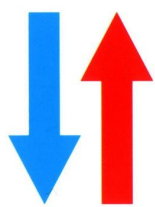
Simplă, inteligentă și practică, această filosofie oferă o structură foarte necesară pentru succes în epoca digitală. Ea va transforma multe vieți în bine, inclusiv pe a mea.
Ryder Carroll, autorul cărții *Metoda Bullet Journal*, bestseller *New York Times*

Cal Newport a descoperit un leac pentru tehno-epuizarea care ne afectează fără încetare cultura, una plină de cofeină digitală.
Joshua Fields Millburn, The Minimalists

Minimalism digital este cea mai bună carte pe care am citit-o în ultima vreme despre relația noastră tensionată cu tehnologia... Dacă vrei un model care să-ți arate cum să te eliberezi din cătușele e-mailului, ale rețelelor sociale, ale smartphone-urilor și ale ecranelor, această carte te poate ajuta.
Adam Alter, autorul cărții *Irezistibil*

Nu ești utilizatorul, ci produsul. Închide totul, deconectează-te și alege un alt mod de a face parte din lume. Bravo, Cal! Sfaturi inteligente pentru oameni buni.
Seth Godin, autorul cărții *Asta înseamnă marketing*

Sper ca toată lumea care are un telefon mobil și se întreabă unde s-a dus timpul să aibă șansa să absoarbă ideile din această carte. E uimitor cum aceeași strategie poate să funcționeze atât pentru succesul financiar, cât și pentru bunăstarea mintală: investește mai multă energie în ceea ce te face fericit și elimină fără milă lucrurile care n-o fac.
Peter Adeney, aka Mr. Money Mustache



PUBLICA
ADUCE
IDEI

ISBN: 978-606-722-367-5